

MEINKIND
IM *SPORT*



***Bewegungs-
ABC 2.0***

Impressum

Herausgeber: Nachwuchsleistungssport Tirol

Konzeption, Projektleitung und Gesamtdredaktion: Esmeralda Mildner

Autoren: Esmeralda Mildner

Fotos: Simon Rainer | Nurstudios, Wolfgang Scherzer | Verwolf Production

Illustrationen: Zoe Zass

Grafisches Konzept und Satz: Elena Pittl, Ho Huang

1. Auflage

@ 2023 Nachwuchsleistungssport Tirol | Mein Kind im Sport

Eine Initiative gefördert durch das Land Tirol.

Hinweis:

Zur besseren Lesbarkeit wird die männliche Form geschlechterunabhängig verwendet, sofern eine Geschlechterdifferenzierung nicht aus inhaltlichen Gründen notwendig ist.

Rechts-/Sorgfaltspflicht:

Die Unterrichts- und Trainingstipps wurden mit der größtmöglichen Sorgfalt erstellt, gleichwohl wird keine Gewähr für die Richtigkeit des Inhalts übernommen. Ihre Anwendung unterliegt ausschließlich der Eigenverantwortung des Nutzers. Jede Haftung der Autoren, des Herausgebers oder des Verlags wird, soweit gesetzlich zulässig, ausgeschlossen.

Das Projekt

Mit dem vorliegenden **Bewegungs-ABC 2.0** wollen wir Eltern, Pädagogen, Übungsleitern und Trainern verschiedene Spiel- und Übungsvorschläge mitgeben, um neue Anreize zur Trainings- und Unterrichtsgestaltung mit Kindern und Jugendlichen zu schaffen. Der Kreativität bei der Ausgestaltung von ganzen Einheiten ist daher keine Grenze gesetzt. Im Vordergrund jeder Übungseinheit sollen Spaß und Freude an der Bewegung stehen! Unser Ziel ist es den Kindern und Jugendlichen eine breite Ausbildung zu gewährleisten und sie langfristig dafür zu begeistern!

Das Bewegungs-ABC 2.0 ist **das Folgeprojekt des Bewegungs-ABC**. Der Fokus liegt hier aufbauend auf die Basics, auf vermehrten Technikübungen, Variationen der vorherigen Übungen bis hin zur Hinführung zu Spezialsportarten. Auch hierbei wird 3 Stufen unterteilt:

Stufe 4: Spielerische Wiederholung, weitere Technikübungen und Variationen der Übungen

Stufe 5: Hinführung zu den Spezialsportarten, schwierigere Übungen

Stufe 6: Feinschliff

Bewegung hat im Kindesalter eine große Relevanz. Nicht nur, da Kinder einen natürlichen Bewegungsdrang haben, sondern auch, um ihnen mit Bewegung die Möglichkeit zu geben, Dinge zu verstehen, sich auszudrücken und Beziehungen zu anderen aufzubauen. Zusätzlich zu der motorischen Entwicklung fördern Bewegung und Sport auch die kognitive, emotionale und insbesondere die soziale Entwicklung. Das Bewegungs-ABC 2.0 bietet Kindern eine Vertiefung der motorischen Grundlagenausbildung, die Spaß an Bewegung und Sport vermitteln soll und durch die sie befähigt werden, komplexe Bewegungsaufgaben lösen zu können.

Durch vielfältige Bewegungserfahrungen im Rahmen der acht vermittelten Bewegungskompetenzen werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie technische Fertigkeiten der Kinder verbessert. Zu diesen Bewegungskompetenzen zählen elementare und komplexe Fertigkeiten, koordinative und sportmotorische Grundlagen, freie Bewegungsformen und das Bewegen mit/ auf Geräten im Sommer und Winter und im Wasser. Hierfür wurden einfache Übungen ausgewählt, bei denen sich schnell ein Erfolgserlebnis einstellt und die überall durchführbar sind. Die Bewegung soll außerdem als selbstverständlicher Teil des Alltags verstanden werden. Zur Erstellung einer Unterrichtseinheit können Übungen und Spielideen aus den verschiedenen Bewegungskompetenzen als einzelne Blöcke eingebaut werden oder zu einer gesamten Einheit zusammengestellt werden. Die Wiederholungen, Dauer und Schwierigkeit sollten an die Kinder angepasst und progressiv gesteigert werden. Im Vordergrund steht stets die Vermittlung von Spaß und Freude an der Bewegung, um die Kinder langfristig für den Sport zu begeistern.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!



Inhaltsverzeichnis

Bewegungskompetenzen

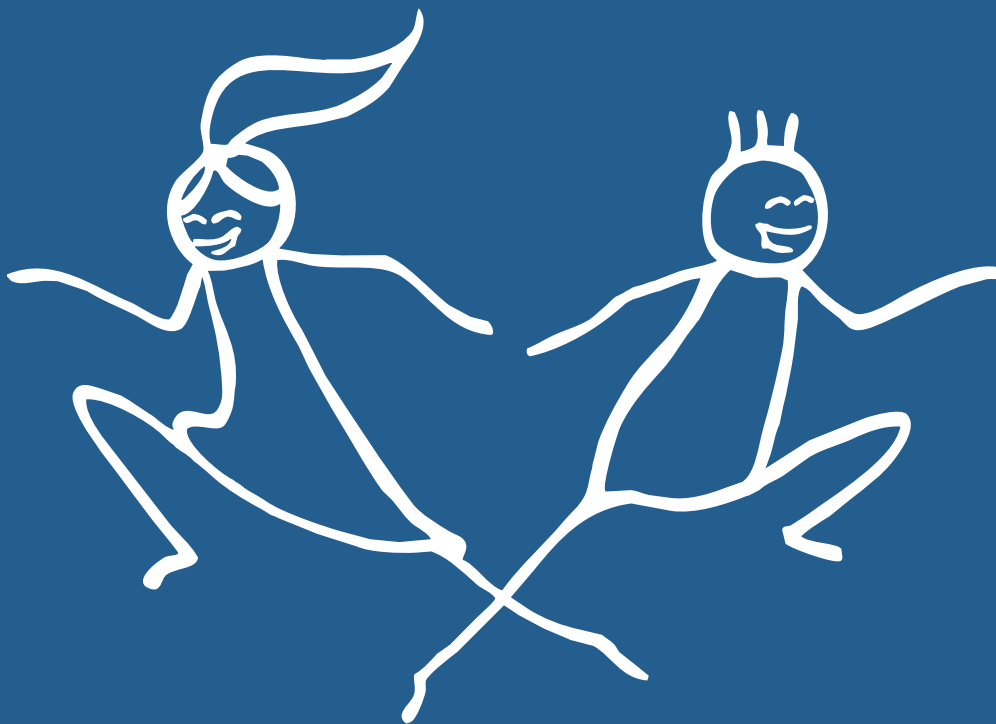
Laufen	1
Springen	21
Werfen & Fangen	41
Rollen & Stützen	69
Balancieren	93
Klettern & Hangeln	105
Schwimmen	125
Gleiten & Fahren	143
Gleiten & Fahren Winter	172

Bewegungs-ABC 2.0



Bewegungskompetenz

Laufen



Die allgemeinen Ziele umfassen die Ökonomisierung des Laufstils durch vertiefende Übungen des Lauf-ABCs sowie eine Automatisierung des Laufstils mit koordinativen Inhalten in der Koordinationsleiter und beim Seilspringen. Ein Ziel ist, den Kindern eine spielerische Ausdauer-, Schnelligkeits- und Reaktionsschulung zu vermitteln. Weiters folgt eine Einführung in den Hürdenlauf.

Laufen im Sport:

Berggehen / Wandern, Fangspiele, Joggen, Trailrunning ...

Stufe
4/6

Lauf-ABC

Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik.



Video-QR

Übung 1

Aktive Fußgelenksarbeit



Knotenpunkte

- » Einbeinstand
- » Fußspitze zum Schienbein ziehen und Fußballen wieder aktiv zum Boden bringen
- » Abdruck aus dem Sprunggelenk
- » Bodenkontakt soll unter dem Körper erfolgen
- » Raumgewinn pro Schritt klein/ Bewegungsfrequenz hoch

Variationen:

- » im Stand
- » im Gehen, 3 x rechts, 3x links
- » im Traben, 5x rechts, 5 x links
- » beidbeinig
- » Kombination: 3 x rechts, 3 x links, 3 x beidbeinig



Video-QR

Übung 2

Anfersen



Knotenpunkte

- » Aufrechte Haltung
- » Hüfte gestreckt
- » Winkel der Ellenbogen ca. 90 Grad
- » Kleiner Bewegungsumfang der Arme
- » Explosives Anfersen der Beine

Variationen:

- » Nur rechtes Bein
- » Nur linkes Bein
- » Beide Beine im Wechsel



Stufe
4/6

Lauf-ABC



Video-QR

Übung 3 Stampflauf



Knotenpunkte

- » Fußspitze angezogen
- » Bewegungsausführung unter dem Knie
- » Aktives zu Boden stampfen nach hinten/unten
- » Ausführung: beidbeinig, durch Reifen, deren Abstand immer größer wird



Video-QR

Übung 4 Hopserlauf



Knotenpunkte

- » Leichte Vorlage
- » Hüfte gestreckt
- » Absprungbein und Rumpf bilden eine Linie (Völlige Körperstreckung)
- » Schwungbein so weit anheben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist
- » Aktiver Fußaufsatz
- » Aktiver Einsatz der Schwungelemente

Variationen:

- » Sprünge in die Weite
- » Sprünge in die Höhe



4 Stufe 4/6

Koordinationsleiter

Die Koordinationsleiter ist ein Trainingsgerät mit dem auf einfache Art die Schnelligkeit, die Sprungkraft, und die Koordination verbessert werden können. Diese Schritt- und Sprungfolgen sind ein Grundlagentraining für fast alle Sportarten. Alternativ zu einer Koordinationsleiter kann mit Kreide eine Leiter auf den Boden gezeichnet oder mit Hilfe von Seilen eine Leiter gelegt werden.



Video-QR

Übung 1 **Koordinationsleiter**



Knotenpunkte

- » Aufrechter Oberkörper, Blick nach vorne
- » Gebeugte Armhaltung
- » Arme unterstützen die Bewegung
- » Alle Sprünge und Läufe auf dem Vorfuß (Fußballen) ausführen
- » Kurze Bodenkontaktzeiten

Hinweise:

- » Vom Einfachen zum Schweren
- » Sukzessive Steigerung der Schwierigkeit
- » Zuerst langsam, dann die Geschwindigkeit steigern – wichtig ist hier, dass der Rhythmus, mit dem die Übung ausgeführt wird, erhalten bleibt
- » Auf eine korrekte Ausführung achten
- » Fließende Bewegung über die ganze Leiter

Übungsvorschläge:

- » Einfaches durchlaufen, ein Kontakt pro Feld
- » Einfaches durchlaufen, zwei Kontakte pro Feld (rechtes Bein führt, danach linkes)
- » Mischform: pro Feld den Kontakt um eins erhöhen, dann wieder senken (1-2-3-3-2-1...)
- » Zwei Felder vor, eines zurück
- » Seitlich Raussteigen – Mitte schließen
- » Ein Bein in der Leiter, ein Bein neben der Leiter
- » Normales durchlaufen, bei Markierung ein kurzes Tapping außerhalb der Leiter
- » Seitliches Übersteigen

Variationen:

- » Die Abstände zwischen den Sprossen variieren
- » Alle Sprünge/Schritte müssen im Rhythmus einer Musik gemacht werden
- » Die SchülerInnen erfinden selbst Sprung-/Schrittfolgen
- » Zwei Leitern liegen nebeneinander, je zwei SchülerInnen müssen möglichst synchron springen
- » Zwei Leitern liegen nebeneinander. Zwei SchülerInnen starten gleichzeitig, wer ist schneller?
- » Zusätzlich zu den Sprüngen werden auch die Arme eingesetzt (z.B. Wenn ich auf dem linken Bein springe, strecke ich den rechten Arm seitwärts, springe ich auf dem rechten Bein, strecke ich den linken Arm sw. etc.)
- » Animal Walk: Auf allen Vieren durch die Leiter

4 Stufe
4/6**Reaktionsläufe / Sprint**

In der allgemein sportlichen Ausbildung geht es nicht um das Vermitteln konkreter technischer Anweisungen, sondern vielmehr um die Eröffnung von Möglichkeiten zum vielseitigen Sammeln von Erfahrungen im Laufbereich. Nur durch eine vielseitige Bewegungserfahrung werden die SchülerInnen später komplizierte Techniken schneller erlernen und umsetzen können. Sie sollen selbst spüren und herausfinden, welche Technikelemente im Sprint schnelligkeitsfördernd und welche –hemmend sind.



Video-QR

**Übung 1
Sprint****Knotenpunkte**

- » Blick in Richtung Ziel
- » Leichte Oberkörpervorlage
- » Ein wechselseitiger, gegengleicher und nach vorne gerichteter Armschwung
- » Vollständige Fuß-, Knie- und Hüftstreckung
- » Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Beines
- » Aktiver Fußaufsatz auf dem Ballen
- » Starkes Anfersen des von hinten nach vorne schwingenden Beines

Hinweise:

- » Schnelligkeitsübungen sollten immer mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden
- » Eine Übung sollte nicht länger als 4 - 6 Sekunden dauern, das entspricht ca. 20 - 50m
- » Sollte in ausgeruhtem Zustand und somit am Anfang der Trainingseinheit stattfinden

Variationen:

- » Laufrichtung: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- » Geschwindigkeit: langsam, mittel, schnell
- » Schrittlänge: kurz, mittel, lang
- » Schrittfrequenz: niedrig, mittel, hoch
- » Körperhaltung: aufrecht, Vor-/Rücklage
- » Armhaltung: mit/ohne Armeinsatz, Haltung seitlich/vor dem Körper/über Kopf
- » Laufuntergrund: hart, weich, aufwärts, abwärts, mit/ohne Schuhe

Variationen in der Startposition:

- » Im Stand vorwärts/rückwärts (mit halber Drehung)
- » Im Hockstand
- » Im Sitzen
- » Im Liegen (Bauchlage/Rückenlage)
- » Startblock

Variationen im Startsignal:

- » Akustisch (Pfeifen, Klatschen, Hopp...)
- » Taktile (Berührung)
- » Optisch (Flagge, Ball...)

4 Stufe 4/6

Spielerischer Ansatz

Übungen zur Schulung der Reaktionsfähigkeit

Schere, Stein, Papier

Zwei Kinder stehen im Abstand von 2m gegenüber. Auf „Drei“ deuten sie entweder Schere (Zeige- und Mittelfinger abgespreizt), Stein (Faust) oder Papier (flache Hand).

Schere fängt Papier, Papier fängt Stein und Stein fängt Schere.

Nummernwettlauf

Zwei Mannschaften bilden gemeinsam einen Kreis. Die SchülerInnen beider Mannschaften zählen von Eins weg durch, sodass die SchülerInnen mit gleicher Nummer gegenüberstehen. Ruft der Lehrer eine Zahl, dann müssen die SchülerInnen mit dieser Nummer die Plätze tauschen. Welcher Spieler ist schneller? Auch als Staffel möglich.

Tennisball einholen

Zwei Kinder stehen hintereinander. Der/die Hintere rollt einen Ball durch die gegrätschten Beine des Vorderen. Dieser versucht den Ball vor einer bestimmten Markierung einzuholen.

Ballstaffellauf

Die Gruppen stellen sich jeweils hinter der Startlinie auf. Vor jeder Gruppe sind 4 Hütchen im Abstand von 2m aufgestellt und an der Startlinie befindet sich ein Reifen mit 4 Tennisbällen. Das erste Kind nimmt einen Ball, läuft los und legt den Ball auf das erste Hütchen. Dann läuft das Kind zurück und klatscht das zweite Kind ab, welches den zweiten Ball auf das zweite Hütchen legt, usw. Fällt ein Ball hinunter, darf das nächste Kind lediglich diesen Ball aufheben und auf das Hütchen legen, ohne einen neuen Ball mitzunehmen. Die Gruppe, die zuerst alle Tennisbälle auf den Hütchen verteilt hat, hat gewonnen.

Variation als Einzelwettkampf: Ein Kind muss alle Hütchen mit Bällen belegen. Es darf auch hier nur ein Ball genommen werden und es muss immer zur Startlinie zurückgelaufen werden.

Drei gewinnt

Eine Startlinie mit Hütchen markieren. In ca. 10-15m Entfernung (je nach Alter der Kinder) aus neun Gymnastikreifen ein „Drei-gewinnt“ Spielfeld auflegen. Die Kinder in zwei Gruppen aufteilen und jeder Gruppe gleichfarbige Sandsäckchen zuteilen. Ein Kind pro Gruppe läuft zum Spielfeld, platziert ein Sandsäckchen in einem Reifen, läuft zurück und schlägt das nächste Kind ab. Dieses platziert taktisch das Sandsäckchen so, dass möglichst 3 gleichfarbige Säckchen in einer Reihe erzielt werden können. Die Gruppe, die dies als Erstes schafft, hat gewonnen. Achtung platzierte Sandsäckchen dürfen nicht verändert werden.

5 Stufe
5/6

Lauf-ABC

Weitere Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik.



Video-QR

Übung 1 Kniehebelauf



Knotenpunkte

- » Ruhige und stabile Oberkörperposition (ohne Vor- bzw. Rücklage)
- » Oberschenkel bis in die Horizontale führen
- » Hüft-, Knie- und Sprunggelenk des Abdruckbeines werden vollständig gestreckt
- » Armführung wechselseitig in Laufrichtung

Variationen:

- » Kniehebelauf nur auf einer Seite
- » Kniehebelauf bei jedem Schritt



Video-QR

Übung 2 Schrittsprünge



Knotenpunkte

- » Leichte Oberkörpervorlage
- » Lange Flugphase
- » Hüfte strecken
- » Großer Bewegungsumfang der Arme
- » Schwungbein bis zur Waagerechten nach oben ziehen
- » Hinteres Bein fast gestreckt halten



5 Stufe
5/6

Lauf-ABC

Weitere Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik.



Video-QR

Übung 3

Hopserlauf mit Stechschritt



Knotenpunkte

- » Ausführung Hopserlauf aus Stufe 4 festigen
- » Beim Stechschritt den Fuß mit gestecktem Bein „schlagend“ aufsetzen



Video-QR

Übung 4

Zuglauf



Knotenpunkte

- » Oberkörper aufrecht
- » Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken
- » Mit gestrecktem Bein den Fuß aktiv auf den Boden zurückziehen

5 Stufe 5/6

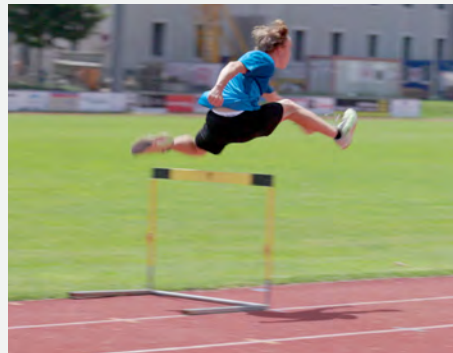
Hürdenlauf

Das Überlaufen verschiedener flacher Hindernisse dient einerseits dem Aufwärmen, andererseits können die SchülerInnen erste Erfahrungen mit Hindernissen sammeln.



Video-QR

Übung 1 Hürdenlauf



Knotenpunkte

- » Schnellkräftiger Abdruck vor der Hürde
- » Anheben des Schwungbeines bis über die Waagrechte
- » Geradliniges Vorschleudern des Schwungfußes, Oberkörpervorlage
- » Möglichst flaches Überlaufen der Hürde
- » Schnelles Abstellen des Schwungbeines nach der Hürde
- » Nachzugbein aktiv und seitlich abgespreizt über die Hürde ziehen
- » Aktiver Zwischenhürdensprint
- » Gleichmäßiger Rhythmus zwischen den Hürden

Notiz



5 Stufe
5/6

Hürdenlauf

Übung 2

Hürdenkoordination

Knotenpunkte

- » Vor- und Rückpendeln des Beins
- » Seitwärtspendeln des Beins
- » Schleuderbeinimitationen im Stand
- » Nachzugsbeinimitationen an der Wand

Übung 3

Hürdengarten

Knotenpunkte

- » 3 Hürden, Abstand ca. 3 Fußlängen
- » Seitlich der Hürden: linkes und rechtes Bein über Hürden pendeln
- » Über die Hürden: Übersteigen jeder Hürde mit links und rechts, dabei 360°-Drehung
- » Über die Hürden: Nachziehen links und rechts über jede Hürde
- » Über die Hürden: Schleudern und Nachziehen über jede Hürde
- » Zwischen den Hürden weiterspringen
- » Unterschiedliche Armhaltung (in Höhe, Klatschen, vorne gehalten, in Hüfte)
- » Stützkraft entwickeln (Ferse muss hoch sein!)

Hinweis:

- » Überlaufen flacher Hindernisse
- » Rhythmusschulung über flache Hindernisse
- » Überlaufen von flachen Hindernissen mit erzwungenem Abspreizen des Nachzugbeines
- » Techniks Schulung im Gehen
- » Höhe der Hürden steigern
- » Beidseitig Üben

Hinweis II:

- » Abstand der Hürde und Höhe der Hürde an das Niveau anpassen

5^{Stufe}
/6

Staffel



Video-QR

Übung 1 **Stabwechsel-Technik**



Knotenpunkte

- » Der annehmende Arm wird geradlinig nach hinten gestreckt
- » Hand weit geöffnet
- » Handfläche zeigt nach oben
- » Staffelstab wird vom Übergebenden in die Hand gelegt

Hinweis:

- » Linke Hand übergibt
- » Rechte Hand übernimmt
- » Übergebende laufen am rechten Laufbahnrand
- » Übernehmende warten am linken Laufbahnrand

Aufbau Staffellauf:

- » Einteilung in gleich große / starke Gruppen
- » Aufstellung hintereinander an einer Startlinie
- » Startläufer sprintet bei Startsignal mit Staffelstab, Tennisball etc. los
- » Korrekte Umrundung des Wendemals
- » Übergabe an den nächsten Läufer an der Startlinie

Notiz

5 Stufe
5/6**Schnelligkeitsläufe**

Bei der Schnelligkeit unterscheidet man zwischen Reaktionsschnelligkeit und Aktionsschnelligkeit. Während die Reaktionsschnelligkeit darauf abzielt, schnellstmöglich auf einen Reiz zu reagieren, geht es bei der Aktionsschnelligkeit darum, eine Bewegung schnellstmöglich auszuführen.



Video-QR

Übung 1
Pendellauf**Knotenpunkte**

- » Zwei Markierungen im Abstand von 9m aufstellen
- » Strecke 4mal in möglichst kurzer Zeit zurücklegen
- » Mit der Hand die Linie berühren, dann wenden

Variation:

- » Seitsteps: Becken bleibt parallel zur Wand

Hinweise Schnelligkeitstraining:

- » Voraussetzung für ein Schnelligkeitstraining ist ein aufgewärmter Körper!
- » Belastungsintensität muss 100% betragen
- » Belastungsdauer ist kurz (nicht mehr als 7 Sekunden)
- » Nach der Belastung muss eine ausreichende Pause eingelegt werden
- » Das beste Alter für ein Schnelligkeitstraining ist zwischen 9 und 11 Jahren. Mit Beginn der Pubertät ist eine weitere Steigerung der Schnelligkeit möglich, weil im Jugendalter eine positive Kraftentwicklung einsetzt
- » Qualität kommt vor Quantität
- » Akustische, optische und taktile Startsignale benutzen

5. Stufe
/6

Schnelligkeitsläufe



Video-QR

Übung 2 Zugläufe



Knotenpunkte

- » Zugband auf Beckenhöhe einhängen
- » Partner hält das Band auf Grundspannung
- » Gegen den Bandwiderstand sprinten
- » Frequenz halten (ca. 8sec)

Variation:

- » Band an einer/m Sprossenwand / Baum befestigen und gegen den Widerstand sprinten

Übung 3 Frequenzläufe

Knotenpunkte

- » Hütchen mit einem Abstand von 3 Fußlängen aufstellen (Distanz ca. 20m)
- » Ein kurzer Bodenkontakt zwischen den Hütchen
- » Oberkörper stabil halten
- » Arm wechselseitig mitnehmen

Variation:

- » Nach jedem Hütchen nimmt die Distanz um eine halbe Fußlänge zu

5 Stufe 5/6

Spielerischer Ansatz

Übungen zur Steigerung des Beschleunigungsvermögens

Frühstarter

Die Kinder stehen nebeneinander auf einer Startlinie und halten eine Hand auf dem Rücken. Der/die Trainer/in legt einem/einer Schüler/in einen Tennisball in die Hand, worauf dieser losläuft. Schafft es ein anderes Kind den/die Frühstarter/in einzuholen?

Karten-Lauf

Die Schüler in 4 Mannschaften aufteilen und jeder Mannschaft eine Kartenfamilie zuordnen (Herz, Kreuz, Pik, Karo). Von den Eckpunkten eines Feldes (Reifen, Matte als Basecamp) startet der/die erste Läufer/in jeder Gruppe Richtung Mitte, wo die Spielkarten verdeckt ausgelegt sind. Es darf immer nur eine Karte genommen und im Basecamp umgedreht werden. Passt die Karte zur Teamfarbe, diese in den Reifen / auf die Matte legen und das nächste Kind startet in Richtung Mitte für die nächste Karte. Passt die Karte nicht zur Teamfarbe, dann muss diese zurückgebracht werden. Sieger ist die Mannschaft, die als Erste das Kartenset zusammensetzen konnte.

Zahlen abhaken

Jede Mannschaft erhält ein Blatt Papier mit den Zahlen von 1-6 darauf. Jede Zahl ist sechsmal vorhanden. Der erste Läufer würfelt, hakt die angezeigte Zahl ab und läuft mit dem Würfel in der Hand um eine Markierung. Ist die gewürfelte Zahl bereits sechsmal abgehakt, so muss er nur um eine relativ nahe Markierung laufen. Die Mannschaft, die als erste alle Zahlen gestrichen hat, gewinnt.

Risikosprint

Der Lehrer gibt eine Zeit (z.B. 15 Sekunden) vor. Schaffen die Kinder es, in dieser Zeit einen Tennisball aus einem der Depots zu holen, gehören der Gruppe diese Punkte. Je weiter entfernt das Depot ist, desto mehr Punkte gibt es für den/die Läufer/in.

Wechsel der Aufgaben

Die SchülerInnen laufen in Paaren um den Hindernisgarten, ein abgegrenztes Feld, indem zahlreiche Bananenkartons, Schaumstoffteile oder Medizinbälle liegen. Dann läuft einer der beiden los und überwindet eine zuvor festgelegte Zahl an Hindernissen, während sein Partner weitertrabt. Danach wechseln die beiden und der zweite Läufer versucht die gleiche Reihenfolge zu absolvieren.

Variation: der erste Schüler überläuft ein Hindernis, sein Partner zwei, der erste drei usw.

Einer / Zweier / Dreier

Stellt man die Kartons versetzt auf, so können die SchülerInnen in eine Richtung im Einser- und in die andere Richtung im Dreierhythmus die Hindernisse überlaufen. Durch Rhythmusvorgabe mittels Musik ergibt sich eine zusätzliche Aufgabe.

Hürdengasse

Forcieren des gezielten Schwungbeineinsatzes und seitliche Erhöhungen für den betonten Nachziehbeineinsatz. Der Bananenkarton ist dabei ein wertvolles Hilfsmittel, mit Medizinbällen, Bänken, Kastenteilen und Matten lässt sich jedoch auch eine ganze Menge gestalten.

Übersteigen mit zwei Helfern

Die Hindernisse werden in kurzen Abständen (drei Fußlängen) hintereinander aufgestellt. Jeweils zwei SchülerInnen helfen einem anderen durch Handhaltung beim Übersteigen der Hindernisse. Da es bei dieser Übung keinen Zwischenschritt gibt wäre es ohne Partnerhilfen schwierig für den/die Athleten/in, das Gleichgewicht zu halten.

Beobachungskriterien: Nachzugs- und Schwungbeineinsatz.

6 Stufe
6/6

Lauf-ABC

Vertiefende Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik.



Video-QR

Übung 1 Skippings



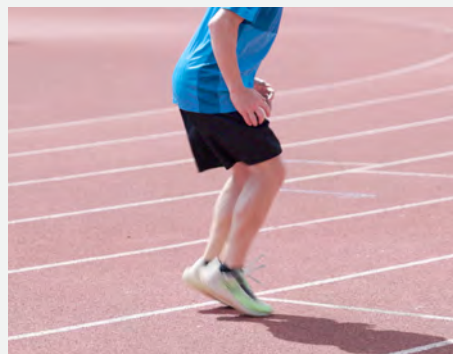
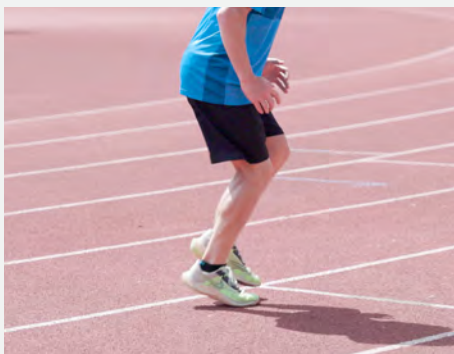
Knotenpunkte

- » Kleine und schnelle Schritte
- » Betonter Abdruck nach oben
- » Über den Ballen abrollen
- » Bewegung erfolgt aus dem Sprunggelenk
- » Arme werden aktiv mitgeführt



Video-QR

Übung 2 Tappings



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- » Arme seitlich locker hängen lassen
- » Hochfrequente Bodenkontakte

Variationen:

- » Sitzend
- » Liegend
- » Jeweils mit Beinen und/oder Armen

Hinweis:

- » Akustische Rhythmusvorgabe (Taktfrequenz) als Hilfe zur Frequenzerhöhung



6 Stufe
6/6

Lauf-ABC



Video-QR

Übung 3 Laufkombinationen



Knotenpunkte

- » Rechtes Bein: Anfersen
- » Linkes Bein: Kniehub
- » Aufrechter Oberkörper
- » Arme wechselseitig in Laufrichtung
- » Lauftechnik der jeweiligen Aufgabe erhalten
- » Nach bestimmter Strecke/ Schrittzahl wechseln

Notiz

6 Stufe
6/6

Geschwindigkeit

Eine möglichst hohe Geschwindigkeit wird durch ein optimales Verhältnis zwischen Schrittfrequenz und Schrittlänge erreicht.



Video-QR

Übung 1 **Steigerungslauf**



Knotenpunkte

- » Distanz ca. 80-120m
- » Die ersten 40m langsam starten
- » Tempo alle 20m steigern

Übungen zur Steigerung der Frequenzschnelligkeit:

- » Matten, Reifen, Hütchen, niedrige Kästen, niedrige Hürden o.ä. eng hintereinandergestellt; die SchülerInnen sollen mit maximaler Geschwindigkeit die Hindernisse bewältigen.
- » Am Stand (max. 10 Sekunden)
- » Skipping (Kniehebelauf) / Tapping (Ballenlauf)
- » Reifenbahn / Schaumstoffbalken
- » Die SchülerInnen sollen so schnell wie möglich durch die Reifen bzw. über die Balken laufen:
 - o Vorwärts, ein Kontakt pro Reifen (10 Reifen)
 - o Vorwärts, ein Kontakt pro Reifen, Arme nach oben gestreckt
 - o Vorwärts, ein Kontakt pro Reifen, Arme nach oben gestreckt und ab der Hälfte der Strecke wieder normale Armführung
 - o Seitwärts, zwei Kontakte pro Reifen
 - o Seitwärts, Hände in den Nacken legen, Ellenbogen nach hinten (aufrechter Rumpf)
- » Überpotentialmethode: Bergabsprints, Zugläufe

6 Stufe 6/6

Ausdauererschulung

Im letzten Punkt der Bewegungskompetenz Laufen zeigen wir euch spielerische Varianten des Ausdauertrainings. Ein großer Punkt davon ist, neben Wandern, Berggehen, Trail laufen, der Orientierungslauf und verschiedene Formen von Biathlon. Ein exemplarisches Beispiel dazu.

Übung 1 **Laufbiathlon**

Aufbau

- » Laufstrecke
- » Strafrunde
- » Wurfstationen

Ausführung

- » In jeder Laufrunde sind die Wurfstationen eingebaut. Für Fehlwürfe müssen zusätzliche Runden (Strafrunden mit kürzerer Distanz) gelaufen werden. Die Gesamtbelastungszeit soll mindestens 20 Minuten dauern und soll dann erhöht werden.

Tipps für den Alltag

- » Spielerische Formen nutzen
- » Spielerisches Ausdauertraining ist motivierend und macht Spaß. Dabei sind Laktatbelastungen erträglich und das Laktat wird sofort wieder abgebaut. Einige Ideen dazu unter spielerischer Ansatz.
- » Umfangbetontes Ausdauertraining
- » Eine längere Dauerbelastung mit einem ökonomischen Bewegungsverhalten durchzustehen, steht im Vordergrund.
- » Geringe Laktatbelastungen
- » Anaerobe Belastungen sind im Grundlagenausdauerbereich möglichst zu vermeiden.
- » Kein sportartspezifisches Ausdauertraining in der allgemeinen Basisausbildung:
- » Abwechslungsreiches und vielseitiges Training zur gezielten Herz-Kreislauf-Belastung.
- » Individuelle Belastungen und theoretisches Hintergrundwissen:
- » Pulskontrolliertes Ausdauertraining im individuellen Tempo. Ergänzend dazu lernen die Kinder/SchülerInnen den gesundheitlichen Wert des Ausdauertrainings und die theoretisch wichtigsten Trainingsprinzipien kennen sowie diese in der Praxis anzuwenden.

6^{Stufe}
/6**Spielerischer Ansatz****# Würfelspiel**

Alle SchülerInnen befinden sich in einem begrenzten Feld. Immer zwei SchülerInnen treten gegeneinander mit Würfeln an. Wer die höhere Zahl würfelt, hat gewonnen. Der/die Verlierer/in muss eine Anzahl (Differenz der beiden gewürfelten Zahlen) an Runden joggen. Der/die Sieger/in würfelt mit einem anderen siegreichen SchülerIn usw.

Memorylauf

Der Memorylauf ist ein Staffelspiel, in dem in 4er Teams gespielt wird. Jede Gruppe erhält ein leeres Memoryblatt und einen Stift (beides bleibt beim Start). Ein Gruppenmitglied rennt zum vollen Memoryblatt (Distanz/Laufweg je nach Zielsetzung mehr oder weniger lang, mit oder ohne Hindernisse etc.). Dort merkt er/sie sich ein Feld, rennt zur Gruppe zurück und notiert auf dem leeren Memoryblatt im richtigen Feld dasselbe Zeichen/Bild/etc. Der oder die Nächste der Gruppe startet. Sieger ist die Gruppe, die am schnellsten alle Felder korrekt ausgefüllt hat.

Rhythmusfangen

Normales Fangenspiel bei dem die FängerInnen mit einem Spielband markiert sind. Alle dürfen sich aber nur im Rhythmus der Musik fortbewegen. Der Rhythmus der Musik sollte klar hörbar und ungefähr bei 140BPM sein! Bewegt sich der/die verfolgte Spieler/in nicht mehr im Rhythmus der Musik, wird er/sie zum/zur Fänger/in.

Laufbingo

Die Klasse wird in Teams mit ca. 4 SpielerInnen aufgeteilt. Auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite liegen für jedes Team Zahlenkarten. Diese sind mit der Rückseite nach oben auf dem Boden ausgelegt. Der/die erste Spieler/in läuft auf die gegenüberliegende Spielfeldseite, nimmt eine zufällige Karte und läuft zurück zum Start. Hier legt er die Karte, bei der entsprechenden Zahl, auf die Bingokarte. Dann darf der/die Nächste starten. Das Team, welches als erstes eine komplette 5er Reihe hat (waagrecht, senkrecht oder diagonal), ist Sieger.

Lauf dein Alter in Minuten

Die Kinder versuchen ihr Alter in Minuten locker durchzutragen

Bike and Run

Paarweise Ausdauerschulung. Ein Kind fährt mit dem Fahrrad, das andere Kind läuft. Nach einer gewissen Zeit/Distanz wird gewechselt.

Bewegungs-ABC 2.0

MEINKIND
IM SPORT 



Bewegungskompetenz

Springen



Die allgemeinen Ziele der vertiefenden Ausbildung in der Bewegungskompetenz Springen sind der methodischer Aufbau von Weit- und Hochsprung. Weiters sollen die Kinder verschiedene Sprungformen des Seilspringens sowie Sprungkraft und Explosivkraftsprünge erlernen und ihre Kraftfähigkeit steigern.

Springen im Sport:

Auf / von Erhöhungen springen, Basketball, Badminton, Skispringen, Trampolinspringen ...



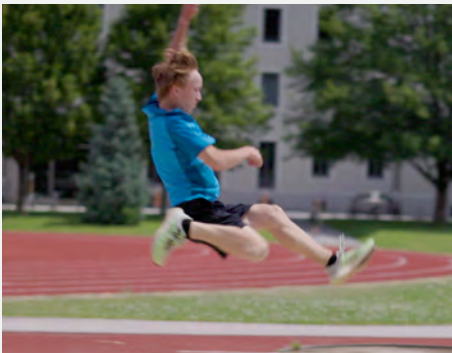
Stufe
4/6

Weitsprung



Video-QR

Übung 1 Schrittweitsprung



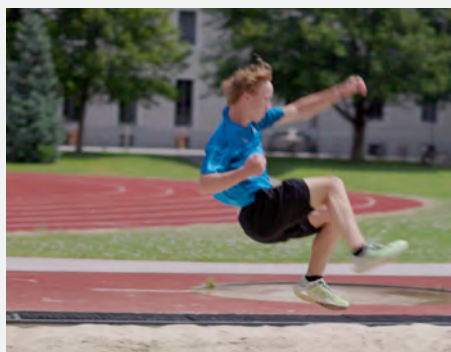
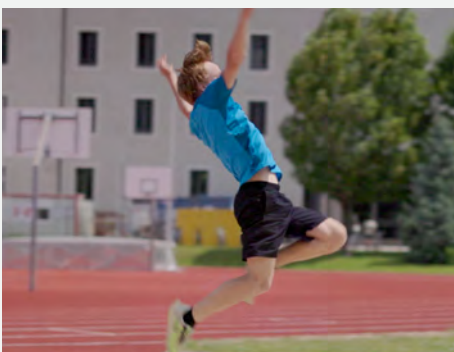
Knotenpunkte

- » Nach dem Absprung die Schrittposition beibehalten
- » Schwingbein nach vorne oben ziehen
- » Oberkörper bleibt bis zur Landung aufrecht
- » Zur Landung das Sprungbein aktiv nach vorne ziehen
- » Oberkörper in Richtung der Füße klappen



Video-QR

Übung 2 Hangsprung



Knotenpunkte

- » Schwung- und Sprungbein so unter dem Körper positionieren, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa 90° beträgt (vgl. „knien“ in der Luft)
- » Vorspannung im Beckenbereich für die Landung aufbauen
- » Arme nach hinten oben strecken und ein Hohlkreuz bilden
- » Vorschleudern der Beine
- » Aktives nach vorne klappen des Oberkörpers und beider Arme



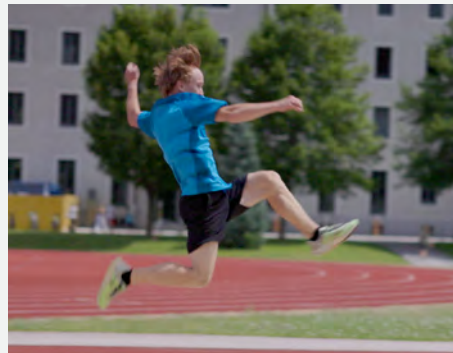
Stufe
4/6

Weitsprung



Video-QR

Übung 3 Laufsprung



Knotenpunkte

- » Weiterführen der Laufbewegung im Flug
- » Schwungbein aktiv nach vorne oben schleudern
- » Eineinhalb bis dreieinhalb Laufschriffe in der Luft ausführen
- » Oberkörper leicht nach hinten neigen
- » Oberkörper zur Landung in Vorlage bringen

Hinweis Anlauf:

- » Mit voller Beschleunigung starten
- » Geschwindigkeit bis zum Absprung steigern
- » Anfänger: 9-12 Schritte
- » Zunahme von Schrittfrequenz und -länge bis zum Absprung
- » Aufrechte Oberkörperhaltung
- » Die letzten drei Schritte zeigen einen besonderen Rhythmus: kurz - lang- kurz
- » Der vorletzte Schritt wird länger
- » Körperschwerpunkt etwas nach unten senken
- » Beschleunigungsweg zum Absprung hin verlängern

Übungen des Absprungsverhaltens:

- » Der Fußaufsatz soll ganzsohlig und scharrend nach hinten-unten erfolgen
- » Schneller Abdruck zum Sprung
- » Streckung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk im Moment des Absprungs
- » Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorne oben
- » Aktiver, gegengleicher Armeinsatz, der in Augenhöhe abgestoppt wird



4 Stufe
4/6

Seilspringen

Springschnüre ermöglichen eine Vielzahl an Einzel-, Partner- und Gruppenübungen - Sprünge mit und ohne Zwischenhüpfer, ein- und beidbeinig, vor- und zurück.

Ein vielseitiges Training mit dem Seil weist viele Besonderheiten und Vorteile auf. So stehen die Steigerung bzw. Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten an erster Stelle.



Video-QR

Übung 1
Sprungtechnik

**Knotenpunkte**

- » Ausgangsstellung mit geschlossenen Füßen / Seil hinter den Füßen
- » Minimale Sprunghöhe
- » Absprung und Landung auf dem Fußballen
- » Seilführung durch die Handgelenke
- » Oberarme liegen am Körper
- » Ellenbogen sind angewinkelt
- » Oberkörperposition stabil

Hinweise:

- » Die Sprünge zuerst einzeln üben, dann aneinanderreihen
- » Seillänge: mit beiden Beinen auf die Mitte des Seiles stehen und die Seilenden so einstellen, dass sie nicht ganz bis in die Achselhöhlen reichen
- » Körperspannung beim Springen halten
 - o Stolz wie ein König
 - o Hoch wie ein Känguru
 - o Explosiv wie ein Gepard

Notiz

4 Stufe 4/6

Seilspringen

Übung 2

Übungsvorschläge

Grundsprung gehen / laufen

- » Ellenbogen bleiben eng am Körper
- » Pro Seilschlag mit dem Bein abwechselnd durchsteigen/laufen

Beidbeinig

- » Synchroner Absprung rechts-links
- » Federnd landen
- » Beinachse beachten
- » Minimale Sprunghöhe
- » Variation: mit Zwischensprung / direkt

Schrittsprung

- » Wechselweise rechtes – linkes Bein nach vorne
- » Beinachse beachten

Skifahrer

- » Beidbeinige Sprünge rechts-links

Grätsche

- » Pro Seildurchschlag die Beine öffnen und schließen

Twist

- » Hüfte wechselweise nach rechts und links drehen

Side Step

- » Ein Bein seitlich kicken
- » Ferse berührt den Boden

Stufe
4/6

Beidbeinige und einbeinige vertikale Elementarsprünge



Video-QR

Übung 1

Sprünge mit Ausholbewegung (Counter Movement Jump)



Knotenpunkte

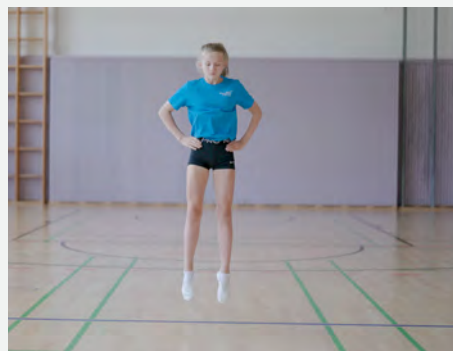
- » Hüftbreiter Stand
- » Beine sind gestreckt
- » Oberkörper aufrecht
- » Arme in die Hüften gestützt
- » Deutliche und zügige Ausholbewegung nach unten
- » Sofortiger explosiver Absprung nach oben (ohne Pause am Umkehrpunkt)
- » Sichere beidbeinige Landung



Video-QR

Übung 2

Sprünge ohne Ausholbewegung (Counter Movement Jump)



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine in der Hockstellung
- » Oberkörperspannung halten
- » Arme in die Hüften gestützt
- » Explosiver Absprung nach oben
- » Sichere beidbeinige Landung

Hinweis:

- » Keine Ausholbewegung nach unten erlaubt
- » Arme bleiben während des ganzen Sprunges eingestützt



Stufe
4/6

Beidbeinige und einbeinige vertikale Elementarsprünge



Video-QR

Übung 3 Prellsprünge (Drop Jump)



Hinweis:

- » Schnellstmöglicher nächster Absprung (vgl. heiße Herdplatte, springen wie ein hart aufgepumpter Fußball)
- » Arme bleiben während der ganzen Sprünge eingestützt

Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand auf einer Langbank
- » Beine sind gestreckt
- » Oberkörper aufrecht
- » Arme in die Hüften gestützt
- » Von der Bank „fallen“ lassen
- » Schnellstmöglicher Absprung vom Boden
- » Weiterer Sprung mit getreckten Beinen und möglichst steifen Knien
- » Kurze Kontaktzeit



Video-QR

Übung 4 90 Grad



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Oberkörper aufrecht
- » Arme in die Hüften gestützt
- » Sprung mit 90 Grad Drehung in der Luft
- » Landung mit parallelem Fußaufsatz

Variation:

- » Einbeinige Sprünge
- » Rechts – links als Sprungbein abwechseln
- » Drehung nach rechts – links variieren

Stufe
4/6

Beidbeinige und einbeinige vertikale Elementarsprünge



Video-QR

Übung 5
180 Grad



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Oberkörper aufrecht
- » Arme in die Hüften gestützt
- » Sprung mit halber Drehung (180 Grad Drehung in der Luft)
- » Landung mit parallelem Fußaufsatz

Variation:

- » Einbeinige Ausführung

Notiz

4^{Stufe}
/6**Spielerischer Ansatz****# Staffel über "lebende" Hindernisse**

Auf einer Strecke befinden sich fixe Markierungen. Der/die erste Läufer/in sprintet zur ersten Markierung und nimmt dort die Bankstellung ein. Der/die zweite Schüler/in springt über das „lebende“ Hindernis, begibt sich zur zweiten Markierung und nimmt ebenfalls diese Position ein. Ist die Hindernisstrecke fertig gebildet, beginnt der/die erste Läufer/in alle Hindernisse zu überspringen. Die Mannschaft gewinnt, in der alle SchülerInnen die gesamte Strecke überlaufen haben.

Variation: Bockspringen

Gewandheitsstaffel

Auf einer Strecke sind Hindernisse aufgebaut, die auf dem Hinweg übersprungen und auf dem Rückweg durchkrochen werden müssen.

Aufsprungstaffel

Die SchülerInnen laufen ungefähr bis zur Absprunglinie, springen in eine dahinter liegende Weichmatte, verlassen diese nach hinten, laufen um ein Markierungshütchen und schlagen den/die Nächste/n ihrer Mannschaft ab.

Kastentreppe

Treppe aus ansteigenden Teilen des Kastens aufbauen. Durch das Überlaufen der Treppe und den Absprung in den Weichboden wird das Gefühl einer Flugphase erzeugt.

Steigsprünge

Eine Mattenbahn, mit einem dem Leistungsniveau der SchülerInnen angepassten Abstand, auflegen. Die SchülerInnen machen sechs kurze Schritte auf der Matte und springen dann mit einem kraftvollen Absprung zur nächsten Matte. In der Luft die Schrittposition kurz halten.

Dabei ist auf einen aufrechten Oberkörper, dass das Schwungbein aktiv nach vorne-oben gebracht wird und die Fußspitze angezogen wird, zu achten.

Variation: Medizinbälle zwischen die Matten legen

Variation 2: Kasten hinter jede zweite Matte legen. Die SchülerInnen springen im Zwischenraum der Matten ab und landen auf dem Kasten. Absprung vom Kasten und Landung auf der Matte.

Steigsprünge über Hindernisse

Hindernisse mit ansteigender Höhe kreisförmig aufstellen. Durch diese sternenförmige Anordnung kann jede/r Schüler/in, seinem Leistungsniveau entsprechende, Steigsprünge trainieren.

Flieg hoch

Über der Sprunggrube wird ein Seil befestigt, an welchem ein Luftballon hängt. Jede/r Schüler/in muss versuchen, den Luftballon in der Luft zu erreichen.



4 Stufe
/6

Spielerischer Ansatz

Hochweitsprung

Auf ca. Kniehöhe zwei Bänder spannen. Durch die beiden Bänder ergibt sich ein Hochweitsprung.

Gesamtweitsprung

Jeder Schüler springt 3mal mit dem rechten und 3mal mit dem linken Bein. Die Weiten der 6 Sprünge werden addiert.

Differenzweitsprung

Jeder Schüler springt 3mal mit dem rechten und 3mal mit dem linken Bein. Der jeweils beste Versuch zählt. Je geringer die Differenz zwischen linkem und rechtem Bein desto besser.

Toto-Springen

Es werden Gruppen zu je 4 SchülerInnen gebildet. Jeder soll vor oder nach dem Sprung seine eigene und die Sprungweite der anderen Gruppenmitglieder schätzen. Danach wird gemessen und kontrolliert, wer am besten geschätzt hat.

Zonenspringen

In der Weitsprunggrube bzw. auf der Weichbodenmatte werden Zonen markiert. Je weiter eine Zone vom Absprung entfernt liegt, desto mehr Punkte gibt es bei einer Landung in der jeweiligen Zone. Entweder jeder gegen jeden oder als Gruppenwettkampf.

Jump Contest (Seilspringen)

Wem gelingt es 10/20/30/50/100 Durchzüge (beidbeinig) zu springen?
Wer schafft in einer Minute die meisten Sprünge?

Sprungformen mit Kreide

Einfache Formen aufzeichnen und langsam in der Komplexität steigern.
Verschiedene Farben haben dabei verschiedene Aufgaben z.B. in den roten Kreis darf nur mit dem rechten Fuß gesprungen werden, in den blauen Kreis nur mit dem linken Bein etc.
Variationen: Größe der Felder variieren, mit Sprungseil ausführen



5 Stufe
5/6

Hochsprung

Heranführung zum Hochsprung über viele verschiedene Sprungerfahrungen. Anstelle einer Hochsprunglatte sollen die ersten Sprünge bzw. die erste Sprungschulung im Schülerbereich mit einer Gummischnur erfolgen.



Video-QR

Übung 1

Steigsprünge auf die Matte



Knotenpunkte

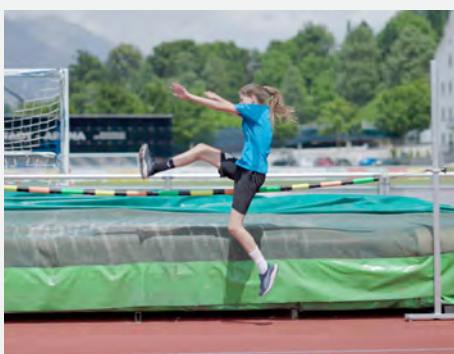
- » Seitlicher Stand nahe der Latte
- » Kräftiger Abdruck mit dem mattennahen Bein
- » Steigsprung auf die Matte aus dem Stand
- » Sprungbein zieht gestreckt nach
- » Sichere Landung auf dem Schwungbein



Video-QR

Übung 2

Schersprünge auf die Matte



Knotenpunkte

- » 7 Anlaufschritte
- » Kurvenförmiger Anlauf
- » Kurveninnenlage
- » Schwungbein lange in der Waagrechten halten
- » Sprungbein lange nach hinten-unten strecken
- » Oberkörper bleibt beim Absprung aufrecht

Hinweise:

- » Wichtige Übung für das Erlernen des richtigen Anlauf-Absprungverhaltens

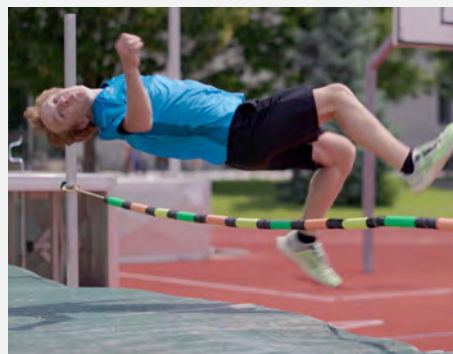
5. Stufe
5/6

Hochsprung



Video-QR

Übung 3
Flop auf die Matte



Knotenpunkte Anlauf

- » Steigerungslauf
- » Deutliche Kurveninnenneigung

Knotenpunkte Absprung

- » Kurzer, aktiver letzter Schritt
- » Korrekter Absprungfuß-Winkel (2-letzter und letzter Schritt)
- » Auf hohe Latten-nahe Schulter achten

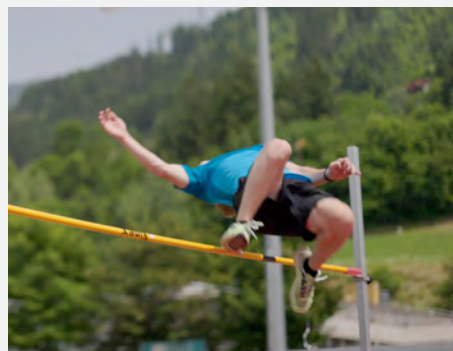
Knotenpunkte Lattenüberquerung

- » Körper bogenförmig durchbiegen (Brückenposition)
- » Kopf in den Nacken nehmen
- » Becken nach oben drücken
- » Füße hängen lassen achten



Video-QR

Übung 4
Hochsprung



Knotenpunkte

- » Anlauf: Steigerungslauf zuerst geradlinig, dann in die Kurve
- » 7-9 Schritte, 11 Schritte für 2m-Springer
- » Innenlage in den letzten drei Schritten
- » Absprung: Schwungbeineinsatz
- » Oberkörper im Absprung aufrecht, KEINE Rückenlage!!!
- » Absprung von der Latte weg, KEIN in die Latte springen!!!
- » Lattenüberquerung: Überstreckung der Hüfte
- » Kopf in den Nacken



5 Stufe
5/6

Seilspringen



Video-QR

Übung 1 Übungsvorschläge



Slalom beidbeinig

- » Beidbeinige Sprünge rechts – links
- » Oberkörperposition stabil
- » Beine pendeln unter dem Körper
- » Variationen: einbeinig / pro Durchschlag rechts und links springen

In der Hocke springen

- » Langsam immer tiefer gehen
- » Position halten

Seitwärts laufen

- » Oberkörperposition stabil in der Mitte halten
- » Pro Durchschlag seitlich raussteigen
- » Beinachse beachten

Kick-Schritt

- » Mit dem Seildurchzug auf das linke Bein springen
- » Gleichzeitig das rechte Knie anheben
- » Der nächste Sprung erfolgt wieder auf das linke Bein, das rechte Bein kickt dabei nach vorne
- » Anschließend Seitenwechsel auf das rechte Sprungbein

Beine oder Seil kreuzen

- » Beine bei jedem Sprung vorne oder hinten kreuzen
- » Bei jedem Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen

Doppeldurchzug

- » Pro Sprung das Seil zweimal durchziehen

Rückwärts

- » Seil rückwärts schlagen
- » Beidbeinige Sprünge



5 Stufe
5/6

Beidbeinige Sprünge



Video-QR

Übung 1 Beidbeinige Kastenaufsprünge



Knotenpunkt

- » Hüftbreiter Stand hinter dem Kasten
- » Synchroner beidbeiniger Absprung
- » Oberkörper stabil halten
- » Beidbeinige Landung auf dem Kasten

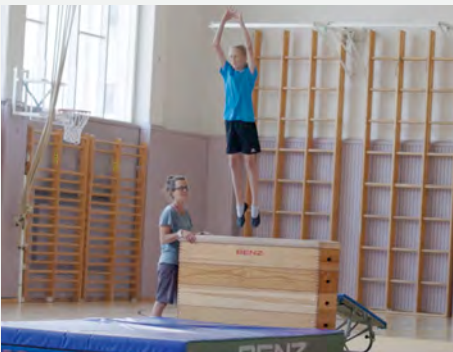
Hinweis:

- » Mit einem Kastenteil beginnen
- » Nach jedem Sprung um ein Kastenteil erhöhen



Video-QR

Übung 2 Niedersprung vom Kasten



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand auf dem Kasten
- » Sprung vom Kasten in den Weichboden
- » Beidbeinige Landung
- » Beinachse beachten

Hinweis:

- » Je nach Leistungsniveau drei bis fünf Kastenteile und eine Weichbodenmatte aufstellen



5 Stufe 5/6

Spielerischer Ansatz

Anlauf frontal zur Matte

- Absprung einbeinig, Landung auf beiden Füßen
- Absprung einbeinig, Rolle
- Absprung einbeinig, erfundene Sprünge
- Sprünge zu zweit, zu dritt
- Sprünge mit Drehung

Anlauf schräg / geradlinig zur Matte

- Absprung einbeinig, erfundene Sprünge
- Landung im Langsitz
- Landung am Rücken, Füße in die Luft
- Landung am Rücken, Füße in die Luft, Gesäß soll zur Schnur schauen (Rotation um die Körperachse)

Verbesserung der Lattenüberquerung

- Brücke machen
- Limbo tanzen
- Brücke auf Kasten machen
- Standflop
- Kräftigung der Bauchmuskulatur

Jump Contest II (Seilspringen)

- Wer schafft es 2 Minuten / 3 Minuten, ... ohne Fehler zu springen?
- Wer schafft es am meisten Doppeldurchschläge zu springen?
- Wer kann im Wechsel Beine / Arme kreuzen?

Himmel und Hölle für Profis

Der Stein wird von außen in Feld 1 geworfen. Anschließend wird der Zahlenfolge nach gehüpft. Das Feld mit dem Stein, die Hölle, sowie die Linien dürfen nicht betreten werden, der Stein muss im Feld liegen bleiben.

Auf dem Rückweg wird der Stein wieder aufgenommen. Weiter geht es mit Feld Nummer 2.

Wer einen Fehler macht, übergibt dem/der nächsten Spieler/in.

Variation:

1. Runde - beide Beine
2. Runde - linkes Bein
3. Runde - rechtes Bein
4. Runde - gekreuzte Beine
5. Runde - Beine immer wechseln
6. Runde - weitere Farben geben Armhaltung an
7. ...

Tipp: Es gibt verschiedene Regeln und Vorlagen, die zu Beginn definiert werden.



6 Stufe
6/6

Treppensprünge



Video-QR

Übung 1 Treppensprünge



Knotenpunkte

- » Hüftbreite Hocke
- » Arme zeigen nach hinten
- » Explosiver Abdruck und Sprung auf die nächste Stufe
- » Arme ziehen zeitgleich mit
- » Stabile Landung

Variation:

- » Einbeinige Ausführung
- » Seitliche Sprünge

Notiz



6 Stufe
6/6

5er / 10er Hopp



Video-QR

Übung 1
5er / 10er Hopp



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Kraftvoller Abdruck aus beiden Beinen
- » Arme zum Schwung holen nach hinten nehmen
- » Ohne Zwischensprung (Sprung an Sprung reihen)

Variation:

- » 5er Hopp einbeinige Ausführung / 10er Hopp beidbeinige Ausführung

Notiz

6 Stufe
6/6

Minitrampolin



Video-QR

Übung 1 **Basissprünge**



Knotenpunkte

- » Flacher Einsprung
- » Bauchnabel aktiv zur Wirbelsäule
- » Arme in die Vorhochhalte-Position nehmen
- » Ausführen des gewünschten Sprungs/Tricks
- » Konzentrierte Landung

Aufbau Minitrampolin - Weichboden

- » Einfache Sprünge mit kurzem Anlauf
- » Haltungssprünge:
- » Geschlossene und gestreckte Haltung, Arme angelegt, Körperspannung
- » Drehsprünge um die Körperlängsachse:
- » Beide Drehrichtungen, stabile Landung
- » Freestylesprünge
- » Hocke, Grätsche, Laufen in der Luft...

Aufbau Minitrampolin - Kasten - Weichboden

- » Kurzer Anlauf
- » Absprung am Minitrampolin
- » Landung am Kasten
- » Beidbeinig stabil, einbeinig stabil, 90° Drehung in der Luft
- » Kurze Kontaktzeit am Kasten
- » Sprung in den Weichboden
- » Gerade, mit verschiedenen Drehungen (90°/180°...)

6 Stufe
6/6

Spielerischer Ansatz

Sprünge mit Hürden und Hindernissen

- Hüftbreiter Stand
- Synchroner Abdruck aus beiden Beinen
- Stabile Landung
- Beinachse beachten
- Wechsel zwischen Sprüngen vorwärts-seitwärts

Variationen: verschiedene Farben bekommen verschiedene Aufgaben

- Gelb: vor-zurück-vor
- Rot: einbeinig rechts
- Blau: einbeinig links

Notiz

Bewegungs-ABC 2.0





Bewegungskompetenz

Werfen & Fangen



Die allgemeinen Ziele in der vertiefenden Ausbildung in der Bewegungskompetenz Werfen & Fangen sind die Vertiefung der Vorkenntnisse sowie die Technikverfeinerung im Weitwurf.

Zusätzlich werden hier die Basics von Speerwurf und Kugelstoßen angeführt, sowie eine Einführung ins Jonglieren gegeben.

Als mögliche Spielformen folgen hier die Basics im Frisbee und die allgemeinen Grundkenntnisse in den großen Ballsportarten Volleyball, Handball und Basketball.

Werfen & Fangen im Sport:

Baseball, Frisbee, Handball, Leichtathletik ...

4 Stufe
4/6

Weitwurf

Der Weitwurf ist eine Disziplin in der Jugendleichtathletik und bringt viel Spaß und eine koordinative Herausforderung.



Video-QR

Übung 1 Grundwurf



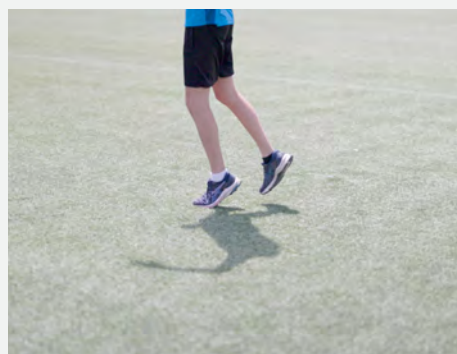
Knotenpunkte

- » Gegenüberliegendes Bein der Wurfhand nach vorne stellen
- » Ball mit gestrecktem Arm auf Schulterhöhe nach hinten führen
- » Mit gegenüberliegender Hand die Wurfrichtung anzeigen
- » Ellbogen nach vorne-oben führen
- » An vorderster Stelle des Ellbogens überholen Unterarm und Hand diesen mit einer Schlagbewegung
- » Arm bei Abwurf fast strecken



Video-QR

Übung 2 Wechselschritt



Knotenpunkte

- » Den Ball in der Wurfhand gestreckt halten
- » Es wird zuerst der abwurfnahe Fuß nach vorne gesetzt
- » Den hinteren Fuß nachziehen und zeitgleich den vorderen Fuß zur Abwurflinie setzen
- » Nun den Ball werfen



Stufe
4/6

Weitwurf



Video-QR

Übung 3 Stemmschritt



Hinweis:

- » Bei Linkshändern umgedreht

Knotenpunkte

- » Ball wird auf Schulterhöhe nach hinten geführt
- » Mit dem anderen Arm nach vorne oben zeigen
- » Rechtes Bein am linken Bein vorbeiziehen und aufsetzen
- » Linkes Bein nach vorne nehmen (Stemmbein)
- » Fußaufsatz über die Ferse auf den ganzen Fuß, Hüfte bleibt stabil
- » Anschließend wird die Hüfte nach vorne, der Ellenbogen nach vorne-oben geführt, die Hand folgt
- » Wenn der Ellenbogen an vorderster Stelle ist, überholen Unterarm und Hand diesen mit einer Schlagbewegung, Arm ist bei Abwurf fast gestreckt
- » Bewegung abfangen, um übertreten zu vermeiden

Notiz

4 Stufe
4/6

Jonglieren

Das Jonglieren ist eine Bewegung, bei der das Fangen und Werfen verbunden werden. Es fordert viel Konzentration und eine gute Koordination. Die Kinder benötigen jeweils drei Jonglierbälle.



Video-QR

Übung 1 Ballgewöhnung



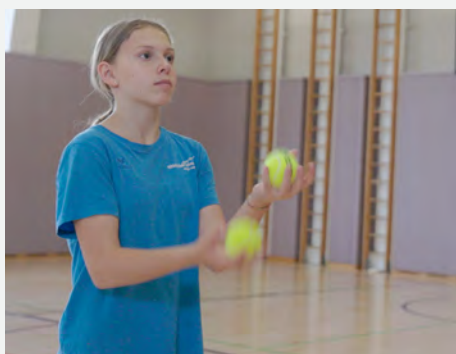
Knotenpunkte

- » Ein Ball wird abwechselnd von der rechten in die linke Hand und wieder zurück geworfen
- » Der Ball sollte etwas über Kopfhöhe fliegen
- » Ball mit der anderen Hand auf der gleichen Höhe fangen, wo er abgeworfen wurde
- » Blick auf den höchsten Punkt der Flugbahn richten



Video-QR

Übung 2 Jonglieren mit zwei Bällen



Knotenpunkte

- » Die Kinder halten in jeder Hand einen Ball
- » Mit der starken Hand den zweiten Ball erst werfen, wenn der erste Ball den höchsten Punkt erreicht hat
- » Beide Bälle sollten gleich hoch geworfen werden
- » Anschließend mit der schwachen Hand zuerst werfen

Stufe
4/6

Jonglieren



Video-QR

Übung 3 Jonglieren mit drei Bällen



Knotenpunkte

- » In der starken Hand zwei, in der schwachen Hand einen Ball halten
- » Aus der starken Hand zuerst den vorderen Ball werfen, ist dieser am obersten Punkt, wird der Ball aus der anderen Hand geworfen, ist dieser am höchsten Punkt wird der dritte Ball geworfen
- » Zuerst jeden Ball nur einmal werfen und anschließend alle Bälle wieder fangen
- » Nach und nach steigern

Notiz

4 Stufe 4/6

Frisbee

Die Frisbee werfen und fangen ist eine gute Erweiterung zum Ballweitwurf. Es wird eine neue Technik erlernt und die Reaktion geschult. Ziel ist es, die Grundlagen zum Ultimate Frisbee spielen zu erlernen.



Video-QR

Übung 1 Rückhandwurf



Hinweis:

- » Die Scheibe wird parallel zum Boden geführt und geworfen
- » Das Schellen des Handgelenks gibt der Scheibe die nötige Rotation

Knotenpunkte

- » Die Scheibe mit der Wurfhand am Außenrand greifen
- » Daumen liegt an der Außenkante der Frisbee an
- » Seitlich zur Wurfriechtung positionieren
- » Wurfarm ist vorne, ausgeholt wird seitlich vom Körper
- » Nach der Ausholbewegung, mit wenig Krafteinsatz, in Wurfriechtung den Arm vorschwingen
- » Zum Schluss mit dem Handgelenk die Frisbee aus der Hand schnellen lassen und Richtung Wurfziel loslassen



Video-QR

Übung 2 Vorhandwurf



Hinweis:

- » Die Scheibe sollte parallel zum Boden fliegen

Knotenpunkte

- » Daumen liegt am Außenrand der Scheibe, Mittelfinger unten im Rand der Scheibe, zeigt in Wurfriechtung, Zeigefinger (auch unter der Schiebe) zeigt in die Mitte der Scheibe und stabilisiert diese so
- » Scheibe mit angewinkeltem Ellenbogen neben dem Körper halten (Rechtshänder rechts, Linkshänder links)
- » Zum Werfen den Ellenbogen nach vorne drücken
- » Hand mit Frisbee geht leicht nach hinten (Ausholbewegung), anschließend den Ellenbogen wieder zurück neben den Körper und das Handgelenk nach vorne schnellen lassen
- » Mit dem Mittelfinger die Scheibe beschleunigen und loslassen



Stufe
4/6

Frisbee



Video-QR

Übung 3 Sandwichcatch



Knotenpunkte

- » Körper wird hinter die Frisbee gebracht
- » Frisbee mit zwei Händen fangen, eine Hand an der Oberseite, eine an der Unterseite
- » Scheibe zwischen den Händen einklemmen



Video-QR

Übung 4 Beidhändig am Rand fangen



Knotenpunkte

- » Liegende Frisbee mit beiden Händen greifen
- » Beide Hände am Rand der Frisbee positionieren, etwa eine Handbreite Platz zwischen den Händen lassen



Video-QR

Übung 5 Einhändig fangen



Knotenpunkte

- » Körper hinter die Frisbee bringen
- » Mit der starken Hand die Frisbee am Rand greifen
- » Frisbee am Punkt greifen, der körpernahe ist

4 Stufe
/6**Spielerischer Ansatz****# Zonenwerfen**

Mit Hütchen werden verschiedene Weiten markiert. (z.B. 0 – 10m, 10 – 20m, usw.), den jeweiligen Zonen sind Punkte zugordnet. In einer vorgegebenen Zeit (z.B. 3 Minuten) dürfen die Kinder so häufig werfen, wie sie wollen und Punkte sammeln. Wer schafft die meisten Punkte?

Geht doch mit links!

Die Kinder versuchen die Anlaufschritte mit ihrem schwachen Fuß, anschließend können sie auch mit dem schwachen Arm werfen. Wie ist der Unterschied zwischen rechtem und linkem Arm?

Mit Wertung

Je nach Weite, Alter, Geschlecht gibt es verschiedene Punkte.

Biathlon

Bildung von Kleingruppen. Aufgebaut wird eine Wurfstation mit drei Bällen pro Team, markiert wird in etwas (herausforderndem) Abstand eine Zielzone, außerdem wird eine Strafrunde (ca. 50m lang) und eine Laufstrecke markiert. Pro Team startet ein Kind auf die Laufstrecke und läuft zum Wurfstand, die Kinder versuchen alle drei Bälle in die Zielzone zu werfen, für jeden nicht getroffenen Ball müssen sie eine Strafrunde laufen, anschließend laufen sie über die Laufstrecke zurück zum Start und übergeben an das nächste Kind im Team. Die Bälle können z.B. von einem anderen Kind aus dem Team zurückgebracht werden

Parcours

Die Kinder versuchen, während des Jonglierens zu gehen. Zusätzlich einen Parcours mit Slalom, kleinen Stufen etc. aufbauen. Die Kinder versuchen diesen Parcours jonglierend zu bewältigen, ohne die Bälle fallen zu lassen.

Staffelspiel 1

Es werden Teams gebildet. Pro Team werden drei Jonglierbälle benötigt. Es wird eine Strecke festgelegt, nacheinander läuft pro Team ein Kind, jonglierend die festgelegte Strecke und übergibt anschließend die Jonglierbälle an das nächste Kind im Team. Das Team, das als schnellstes fertig ist, gewinnt.

Staffelspiel 2

Es wird zuerst ein Slalom mit Hütchen markiert. Die Teams laufen nun jonglierend den Slalom und übergeben anschließend ihre Bälle.

Wackelig

Die Kinder probieren auf Wackelbretter, etc. zu stehen und gleichzeitig zu jonglieren

4 Stufe
/6**Spielerischer Ansatz****# Variationen**

Jonglieren mit Ringen, Keulen, Bällen verschiedener Größen

Für Fortgeschrittene

2 Bälle in einer Hand, mit vier Bällen jonglieren

Bäumchen wechsel dich

Jedes Kind bekommt eine Frisbee, es werden Gruppen von max. 5 Kinder gebildet. Auf Kommando werfen alle Kinder gleichzeitig ihre Frisbee zum Kind, welches neben ihnen steht und fangen die Frisbee, die zu ihnen geworfen wird.

Variationen: Richtungswechsel, Distanz vergrößern, Zeit zwischen den Würfen verringern

Frisbee Brennball

Es werden zwei Teams gebildet, aufgebaut wird eine Laufstrecke, mit Matten o.Ä. alle 10 – 20m als Safezone, und ein Gymnastikring im Inneren des Spielfelds, Ein Team (Team A) stellt sich am Start der Laufstrecke auf, das andere verteidigt das Innere des Spielfelds (Team B). Die verteidigende Mannschaft benennt ein Kind (Kind X), welches am Gymnastikring steht. Das erste Kind von Team A wirft nun die Frisbee ins Feld und läuft los, Team B versucht so schnell wie möglich die Frisbee zu Kind X zu bekommen, dieses legt die Frisbee in den Gymnastikring und ruft: „Stopp“. Befindet sich das Kind von Team A auf einer Matte, darf es dortbleiben und weiterlaufen, wenn das nächste Kind die Frisbee wirft. Für jedes Kind, das ins Ziel kommt, gibt es einen Punkt, nach 10 – 15 Minuten wird gewechselt, welches Team hat die meisten Punkte?

Variationen: Schafft es ein Kind in einem Mal von Start bis Ziel, bekommt es drei Punkte, Kind X muss immer mit einem Fuß im Reifen stehen, es darf immer nur ein Kind pro Matte sein

Zehnerball

Es werden zwei Teams gebildet, die Teams versuchen innerhalb ihrer Mannschaft 10 Pässe zu spielen, ohne dass die Frisbee auf den Boden fällt, die Frisbee das Spielfeld verlässt oder die gegnerische Mannschaft die Frisbee berührt. Pro 10 Pässe gibt es einen Punkt, wer hat am Ende die meisten Punkte?

Ultimate Frisbee

Es werden zwei Teams gebildet, markiert wird jeweils eine Endzone an jedem Ende des Spielfelds, durch geschicktes Zuwerfen versuchen die Mannschaften die Frisbee in die Endzone zu bekommen und dort zu fangen, mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden, Sternschritt oder Stoppschritt ist erlaubt. Das andere Team erhält die Frisbee, wenn diese a) nicht gefangen wurde und den Boden berührt, b) die Scheibe ins „Aus“ fliegt oder c) die gegnerische Mannschaft die Scheibe fängt d) ein Punkt erzielt wurde, am Anfang stehen beide Teams in ihrer Endzone

Variationen: mindestens einen Meter Abstand zum werfenden Kind (ohne Körperkontakt)

Frisbee Weitwurf

Jeweils zwei Kinder haben eine Frisbee und stehen sich gegenüber (Abstand ca. 10m), sie werfen die Frisbee nun hin und her, für jeden gut geworfenen und gefangenen Wurf machen die Kinder einen Schritt nach hinten. Wer ist zuerst am Spielfeldrand angekommen?

5 Stufe 5/6

Speerwerfen

Das Speerwerfen ist eine aufregende Steigerung zu Ballweitwurf. Als eigene Disziplin der Leichtathletik hat das Speerwerfen einen besonderen Reiz.

Sicherheitsaspekt: Die Speerspitze immer bei sich halten und den Speer außerhalb des Wurfes so wenig wie möglich bewegen. Die Kinder dürfen den Speer erst zurückholen, wenn alle ihren Speer geworfen haben.



Video-QR

Übung 1 Wurftechnik



Knotenpunkte

- » Speer immer körpernah führen
- » Spitze immer in Wurfrichtung zeigend
- » Wurfarm locker über Schulterhöhe strecken
- » Speerspitze leicht nach oben zeigen lassen, Winkel gleich behalten
- » Wurfhand leicht eindrehen, sodass der Daumen unter dem Speer ist
- » Oberkörper abdrehen, sodass die linke Schulter und Hüfte in Wurfrichtung zeigen
- » Blick in Wurfrichtung



Video-QR

Übung 2 Impulsschritt



Knotenpunkte

- » Das rechte Bein am linken Bein vorbeiziehen und aufsetzen, das rechte Knie „führt“ den Impulsschritt, die Beine sind am Ende vor dem Oberkörper
- » Gegenarmarbeit: Der Gegenarm wird von rechts vor dem Körper nach hinten gezogen, etwa schulterhoch, („Apfel greifen – und heranziehen“)
- » Mit der linken Körperseite blockieren, stabil bleiben
- » Brust drängt nach vorn, die Wurf Schulter nach oben, der Ellenbogen zieht über Schulterhöhe nach vorne/oben
- » Unterarm und Handgelenk schlagen abschließend nach
- » Speer im Abwurf „treffen“: beim Nachschauen sieht man nur einen Punkt

Hinweis I:

- » Bei Linkshändern umgedreht
- » Anlauf ca. 5 – 7 Schritte

Hinweis II:

- » Zuerst im Stand
- » Anlauf ohne Speer üben
- » Anlauf mit Speer ohne Abwurf
- » Anlauf mit Speer mit Abwurf

5 Stufe
5/6

Handball

Das Handballspiel verbindet bereits gelerntes Können im Fangen und Werfen, mit neuen Anforderungen, wie Kooperations- und Koordinationsfähigkeiten der Schülerinnen und Schüler.



Video-QR

Übung 1 Passen und Fangen



Knotenpunkte im Stehen

- » Paarweise
- » Um sich an den Ball zu gewöhnen, wird der Handball hin und her gepasst
- » Der Ball darf maximal drei Sekunden festgehalten werden, bevor der nächste Pass erfolgt
- » Distanz zwischen den Kindern variieren



Knotenpunkte im Laufen

- » Die Paare bewegen sich in der Halle
- » Der Ball wird immer hin und her gepasst
- » Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal drei Schritte gemacht werden-
- » Die Distanz zwischen den Kindern darf stark variieren



Knotenpunkte Bodenpass

- » Der Ball wird zwischen den Kindern über den Boden gespielt
- » Der Ball darf nur einen Bodenkontakt haben, anschließend wird er von dem anderen Kind wieder gefangen



5 Stufe
5/6

Handball



Video-QR

Übung 2 Dribbeln



Knotenpunkte im Stehen

- » Jedes Kind hat einen Ball und prellt diesen mit der starken Hand auf den Boden
- » Anschließend auch die schwache Hand ausprobieren



Knotenpunkte im Gehen

- » Es werden immer drei Schritte gegangen, nach jedem dritten Schritt wird der Ball auf den Boden geprellt
- » Rechts und links üben

Knotenpunkte im Laufen

- » Langsam die Geschwindigkeit steigern
- » Es dürfen maximal drei Schritte mit dem Ball in der Hand gelaufen werden

5 Stufe
5/6

Handball



Video-QR

Übung 3 Dribbeln und Passen



Knotenpunkte auf einer Linie

- » Je zwei Kinder stehen sich mit einem Abstand von ca. 5 – 10m gegenüber auf
- » Kind A dribbelt nun ein paar Mal den Ball in Laufrichtung und passt diesen anschließend zu Kind B
- » Kind B nimmt den Ball auf und dribbelt weiter
- » Die Distanz zwischen den Kindern vergrößern

Knotenpunkte Durcheinander

- » Alle Kinder laufen durcheinander in der Halle
- » Kind A dribbelt den Ball, bis es möglich ist, diesen zu Kind B zu passen
- » Kind B, nimmt den Ball auf und dribbelt nun, bis ein Pass zurück zu Kind A möglich ist

Notiz

5 Stufe
5/6

Handball



Video-QR

Übung 4 Angriff



Spielen

- » Es werden Hallengrößenangemessene Teams gebildet, immer zwei Teams spielen (normalerweise 6 Feldspieler und ein Torwart)
- » Die Teams versuchen jeweils Punkte zu machen, indem sie in das Tor des anderen Teams treffen, gleichzeitig wird versucht, das eigene Tor zu verteidigen

Regeln:

- o der Ball darf maximal drei Sekunden im Stillstand in den Händen gehalten werden
- o mit dem Ball in der Hand dürfen maximal drei Schritte gemacht werden
- o der Ball darf nicht mit dem Fuß gespielt werden
- o Festhalten, Umklammern, Stoßen und in den Wurfarm greifen sind nicht erlaubt
- o der Torraum darf nicht mit dem Ball in der Hand betreten werden

Knotenpunkte im Stehen

- » Die Kinder stehen am Torraum und werfen aus allen Richtungen auf das Tor
- » Ein Torhüter oder eine Torhüterin kann anschließend ausgesucht werden und versucht, das Tor zu verteidigen (immer nur ein Kind wirft)

Knotenpunkte Absprung

- » Die Kinder dribbeln auf den Torraum zu
- » Die letzten drei Schritte werden als Anlauf genutzt und die Kinder springen in den Torraum hinein

Knotenpunkte Angriffswurf

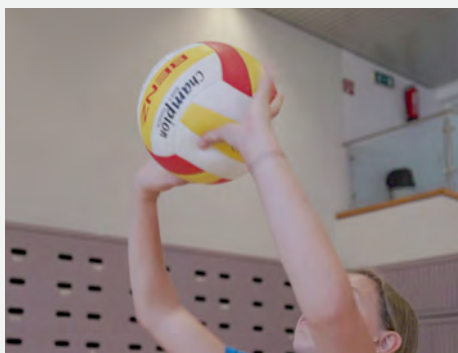
- » Verbinden von Werfen und Abspringen
- » Nacheinander dribbeln die Kinder auf den Torraum zu, springen ab und werfen auf das Tor
- » Der Wurf muss in der Luft erfolgen

5 Stufe
5/6**Volleyball**

Volleyball ist eine Sportart, bei der ein gutes Ballgefühl und eine gute Ballkontrolle vorausgesetzt werden. Es ist lange schon keine reine olympische Sportart mehr, sondern findet auch im Freizeitsport seinen Platz. Nach einer kleinen technischen Einführung kann man direkt losspielen und es macht einfach Spaß.



Video-QR

Übung 1
Pritschen (oberes Zuspiel)**Hinweis:**

- » Geübt werden kann, gegen die Wand, mit einem Partner oder sich allein den Ball aufzupritschen
- » Zuerst den Ball nur gerade Pritschen, später kann auch seitlich oder nach hinten gepritscht werden

Knotenpunkte

- » Leicht geöffnete und gebeugte Beinstellung
- » Die Hände sind über der Stirn, Ellenbogen nach außen gedreht
- » Leicht geöffnete Fingerstellung, alle Finger sind nach hinten/innen ausgerichtet, schalenförmige Handstellung
- » Ball wird über der Stirn getroffen und durch Strecken von Knie-, Ellenbogen- und Handgelenk, ohne ihn zu fangen, weiterspielt
- » Die eingedrehten Hände werden nach außen rotiert und nach vorne oben gebracht



Video-QR

Übung 2
Baggern (unteres Zuspiel)**Hinweis:**

- » Wenig bis keine Bewegung aus der Schulter und den Ellenbogen
- » Zuerst den Ball nur gerade baggern, später kann durch anpassen der Arm- und Beinstellung auch schräg gebaggert werden
- » Geübt werden kann gegen eine Wand, mit einem Partner oder allein

Knotenpunkte

- » Leicht geöffnete und gebeugte Beinstellung
- » Die Hände werden ineinandergelegt und die Unterarme überstreckt, aus den Schultern die Arme etwas nach vorne schieben
- » Ball wird mit den Unterarmen gespielt
- » Impuls kommt durch eine Streckung der Fuß- und Kniegelenke



5 Stufe
5/6

Volleyball



Video-QR

Übung 3

Service von unten



Hinweis:

- » Erklärung für Rechtshänder
- » Für Linkshänder spiegelverkehrte Ausführung

Knotenpunkte

- » Ball in der linken Hand halten
- » Schrittstellung, linker Fuß vorne
- » Rechter Arm fast ausgestreckt, Hand mit Spannung
- » Ball aus der linken Hand leicht hochwerfen
- » Mit dem rechten Arm eine leichte Ausholbewegung nach hinten machen
- » Ball mit der ausgestreckten und angespannten Handfläche/ Handballen nach vorne schlagen

Notiz



5 Stufe
5/6

Volleyball



Video-QR

Übung 4 Angriffsschlag



Hinweis:

- » Üben der Schrittabfolge / Armeinsatz ohne Ball
- » Zuwerfen des Balles von einem Partner
- » Aufspielen des Balles durch einen Partner
- » Spielsituation

Spiele

- » Klassisch sind sechs Spieler pro Team (Halle) / 2 Spieler pro Team (Beachvolleyball)
- » Erlaubt sind drei Ballberührungen pro Team
- » Spätestens der dritte Ballkontakt muss den Ball über das Netz befördern
- » Anfangs kann der Ball eingeworfen werden
- » Es gibt einen Punkt, wenn
 - a) der Ball im gegnerischen Feld den Boden berührt
 - b) wenn der Ball vom Gegner ins „Aus“ gespielt wird
 - c) das generische Team mehr als drei Ballkontakte hatte, oder
 - d) der Ball außerhalb des Netzes ins Feld gespielt wird
- » Gespielt werden drei Sätze bis 25 Punkte (Anpassung je nach Bedarf)
- » Zu Beginn den Ball nur übers Netz pritschen oder baggern, später kann dann ein Angriffsschlag ausgeführt werden

Knotenpunkte

- » Stabiler Stand, rechter Fuß leicht vorne
- » Arme locker neben dem Körper
- » Orientierungsschritt mit dem linken Fuß, gleichzeitiges Vorführen beider Arme
- » Großer Schritt auf den rechten Fuß, Körperschwerpunkt absenken, rückführen beider Arme
- » Kurzer Beistellschritt mit dem linken Fuß, Einleiten der Ausholbewegung durch die Arme
- » Doppelarmschwung geht über in Ausholbewegung, Ellenbogen des Schlagarms nach hinten/oben, Schlaghand über Kopf, Körper bleibt hinter dem Ball
- » Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen, Schlagarm dicht am Kopf vorbeiführen, Schulter ist oben
- » Ball mit fester, offener Hand schlagen, Arm ist annähernd gestreckt, Hand überlappt beim Schlag den Ball
- » Beim Schlag das Handgelenk aktiv abklappen

5 Stufe
/6**Spielerischer Ansatz****Speer**# **Wettkampf**

Je nach Alter, Geschlecht und Weite gibt es Punkte für die Kinder. Wer hat die meisten Punkte?

Jeder wie man kann

Jedes Kind bekommt einen Gymnastikreifen. Zu Beginn liegt dieser etwa fünf Meter von der Abwurfline entfernt, die Kinder probieren nun immer ihren Reifen zu treffen, haben sie getroffen, darf der Reifen einen Meter weiter weggelegt werden und es wird wieder versucht, den Reifen zu treffen.
Wessen Reifen liegt am Ende am weitesten weg?

Zielwerfen

Im Feld sind verschiedene Ringe verteilt bzw. Felder markiert. Die Kinder versuchen nun ihren Speer in die vorgegebenen Felder zu werfen, es zählen nur Treffer, wo der Speer steckt.

Variation: Es werden 6 Ziele markiert und nummeriert, die Kinder würfeln zuerst und müssen anschließend in das Feld werfen, welches vom Würfel vorgegeben worden ist

Volleyball# **Baggerkönig**

Es werden zwei Reihen gebildet, die sich gegenüberstehen (ggf. Netz in der Mitte). Der Ball wird nun immer von dem vordersten Kind der Reihe A zum vordersten Kind der Reihe B gebaggert, hat man den Ball gespielt, stellt man sich wieder an. Macht man einen Fehler scheidet man aus. Welches Kind bleibt am längsten im Spiel?

Variante: mit Pritschen spielen

Eine Mannschaft

Es werden pro Feld zwei Teams gebildet, es geht nun allerdings nicht darum, Punkte gegen das andere Team zu machen, sondern es wird als eine Mannschaft agiert. Für jede Netzüberquerung, bei der der Ball anschließend weitergespielt werden kann, gibt es einen Punkt.

Zielspielen

Das gegnerische Feld wird in vier Teile geteilt und nummeriert, auf Kommando: „1,2,3 oder 4“ versucht das Kind den Ball in das jeweilige Feld zu bringen. Hierbei können Aufschläge, Pritschen, Baggern oder der Angriffsschlag geübt werden

Variation: Die Art des Ballkontaktes (Service, Pritschen, Baggern oder Angriffsschlag) wird vorgegeben. Pro getroffenes Feld gibt es einen Punkt. Wer hat am Ende die meisten Punkte?

Organisieren

Hinter der Grundlinie stehen drei Kinder, der Ball wird von der Lehrkraft ins Spielfeld gebracht, die Kinder rennen nun ins Feld und müssen sich organisieren. Der Ball muss mit drei Kontakten wieder zurück zur Lehrkraft gespielt werden.

Variation: Die Kinder liegen hinter der Grundlinie am Boden, jedes Kind muss den Ball berührt haben, der dritte Ballkontakt muss ein Angriffsschlag sein



5 Stufe
/6

Spielerischer Ansatz

Handball

Zehnerball

Es werden zwei Mannschaften gebildet, in der Halle umherlaufend versuchen sie nun den Ball zehn Mal innerhalb der eigenen Mannschaft hin und her zu passen. Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal drei Schritte gegangen werden

Variation: Dribbeln ist erlaubt

Sprinten

Wer schafft es schneller eine vorgegebene Strecke mit dem Handball zu dribbeln?

Lattenwerfen

Die Kinder führen nacheinander einen Angriffswurf aus und versuchen dabei nicht ins Tor, sondern an die Latte zu treffen.

Variation: Jedes Kind, das getroffen hat, darf drei Meter nach hinten gehen

Welches Kind steht am Ende am weitesten Weg vom Tor?

Stopptanz

Es läuft Musik, die Kinder haben jeweils einen Ball und dribbeln diesen durch das ganze Spielfeld, wird die Musik gestoppt, müssen alle Kinder von da aus, wo sie sich befinden auf ein Tor werfen.

Wer trifft das Tor? Welcher Ball kommt zuletzt im Tor an?

Stangenhandball

In einem Spielfeld werden mit Stangen/Hütchen viele Tore aufgebaut und verteilt (die Tore sollten alle etwa den gleichen Abstand haben). Es werden zwei Teams gebildet, die Teams versuchen nun Punkte zu machen. Punkte werden erzielt, indem die Kinder einen Bodenpass durch die Stangen/Tore spielen und der Ball auf der anderen Seite von einem Teammitglied des gleichen Teams wieder gefangen wird. Währenddessen versucht die gegnerische Mannschaft die Pässe abzufangen. Ist ein Tor erzielt worden, erhält die andere Mannschaft den Ball. Wer hat am Ende die meisten Punkte?

Variationen: Statt Stangen Tore einen Gymnastikreifen verwenden, der Bodenpass muss dann im Reifen den Bodenkontakt haben, Ball darf nicht gedribbelt werden, die Tore bekommen Nummern und es wird von der Lehrkraft bestimmt durch welches Tor gespielt werden muss,

Variationen: unterschiedlich große Tore aufbauen, kleine Tore geben mehr Punkte als große Tore

Hütchen Handball

Statt Tore, werden 4 – 5 Hütchen auf einer Bank verwendet, die Kinder versuchen nun nicht ins Tor zu treffen, sondern die Hütchen von der Bank zu werfen. Es hat das Team gewonnen, was zuerst alle Hütchen der Gegner von der Bank geworfen hat.



6 Stufe
6/6

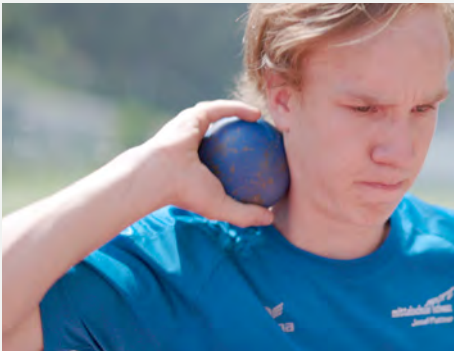
Kugelstoßen

Das Kugelstoßen ist nicht nur eine technisch fordernde Disziplin. Auch konditionell stellt sie einige Anforderungen. Beim Kugelstoßen wird die bereits gelernte Wurftechnik abgewandelt und erweitert. So können neue Anreize gesetzt und Herausforderungen gestellt werden.



Video-QR

Übung 1 Griff



Knotenpunkte

- » Kugel in die starke Hand nehmen (Stoßhand)
- » Kugel wird auf die Fingerwurzeln der Stoßhand und in die Schlüsselbeingrube gelegt

Ziel & Regeln

- » Ziel ist es die Kugel so weit wie möglich zu stoßen
- » Es darf nicht geworfen werden
- » Der Wurfkreis mit einem Durchmesser von 2,13m darf nicht verlassen werden

Notiz

6 Stufe
6/6

Kugelstoßen



Video-QR

Übung 2 Standstoß



Hinweis

Aufwärmen / Einwerfen vorwärts oder rückwärts

- » Beidbeiniger Stand
- » Kugel vor dem Körper hoch
- » Oberkörper absenken
- » Kugel zwischen die Beine (Schwungvorbereitung)
- » Abwurf

Knotenpunkte Vorbereitung

- » Linke Körperseite zeigt in Stoßrichtung
- » Leichte Grätschstellung
- » Rechte Fuß ist etwas weiter vorne, Ellenbogen des Stoßarms ist auf Schulterhöhe, Gegenarm wird ebenso gehoben

Knotenpunkte Startposition

- » Körperschwerpunkt auf hinteren Fuß legen
- » Rücken zeigt in Stoßrichtung
- » Blick nach hinten/unten
- » Ellenbogen des Stoßarms bleibt angehoben

Knotenpunkte Drehstreckung

- » Hinteres Bein wird eingedreht
- » Rumpf wird aufgerichtet und in Stoßrichtung gedreht
- » Ellenbogen seitlich hinter die Kugel schieben
- » Kugel vom Hals lösen, Stoßarm wartet so lange wie möglich mit Ausstoßbewegung

Knotenpunkte Abstoßen

- » Beim Abstoß den Körper aufrichten und strecken, Ausstoßwinkel etwa 35° bis 42°

Knotenpunkte Abfangen

- » Bewegung wird abgefangen, um ein Übertreten zu verhindern

6 Stufe
6/6

Kugelstoßen

Vor der Drehstreckung wird ein Angleiten durchgeführt.



Video-QR

Übung 3 Angleittechnik



Knotenpunkte Startposition

- » Rechter Fuß ist am hinteren Kreisrand
- » Oberkörper wird nach vorne gebeugt
- » Blick nach hinten-unten
- » Schwungbein (links) berührt mit dem Ballen den Boden, Körpergewicht ist auf dem Standbein

Knotenpunkte Angleiten

- » Energischer Abdruck über die rechte Ferse nach hinten
- » Standbein wird zu Druckbein
- » Druckbein wird gestreckt, Druckbein schnell und flach unter den Körperschwerpunkt ziehen und auf dem Ballen absetzen
- » Schwungbein wird flach nach vorne geführt und mit der Fußspitze kurz vor dem Abstoßbalken abgesetzt
- » Restlicher Ablauf wie in 1.3

Notiz



Stufe
6/6

Kugelstoßen



Video-QR

Übung 4 **Drehstoßtechnik**



Knotenpunkte Drehbeginn

- » Grätschstand am hinteren Kreisrand, Gewicht auf dem rechten Bein
- » Mit dem Schwungarm & Schwungbein wird Drehung eingeleitet
- » Gewichtsverlagerung auf das linke Bein
- » Drehung auf dem Fußballen

Knotenpunkte Drehung

- » Schwungbein wird flach nach vorne geführt, Schwungbein wird gesetzt
- » Ellenbogen wird seitlich hinter die Kugel geschoben
- » Kugel wird vom Hals gelöst
- » Stoßarm wartet möglichst lange mit der Ausstoßbewegung
- » Restlicher Ablauf wie in 1.3

Notiz

6 Stufe
6/6**Basketball**

Basketball ist ein sehr schnelles Werf- und Fangspiel, bei dem es darum geht, möglichst viele Körbe zu werfen und die andere Mannschaft daran zu hindern selbst Körbe zu erzielen. Traditionell zählt jeder Korb 2 Punkte. Körbe, die von außerhalb der drei Punkte Linie erzielt wurden, zählen drei Punkte. Normalerweise besteht ein Team aus fünf Spielerinnen/Spielern.



Video-QR

Übung 1
Passen und Fangen**Knotenpunkte im Stehen**

- » Paarweise
- » Um sich an den Ball zu gewöhnen, wird der Basketball über einen Druckpass hin und her gepasst
- » Distanz zwischen den Kindern variieren

**Knotenpunkte Bodenpass**

- » Der Ball wird zwischen den Kindern über den Boden gespielt
- » Der Ball darf nur einen Bodenkontakt haben, anschließend wird er von dem anderen Kind wieder gefangen

Knotenpunkte im Laufen

- » Die Paare bewegen sich in der Halle
- » Ball wird immer hin und her gepasst, Boden- und Luftpässe
- » Distanz zwischen den Kindern darf stark variieren

6 Stufe
6/6

Basketball



Video-QR

Übung 2 Dribbeln



Hinweis I:

- » Rechts / links / wechselweise üben

Hinweis II:

- » Sobald der Ball aufgenommen (in beiden Händen gehalten wird), muss er gepasst werden und es darf nicht erneut zum Dribbling angesetzt werden

Knotenpunkte im Stehen

- » Jedes Kind hat einen Ball und prellt diesen mit der starken Hand auf den Boden
- » Dribbelhöhe ungefähr auf Hüfthöhe
- » Anschließend auch die schwache Hand ausprobieren

Knotenpunkte im Gehen

- » Es werden immer zwei Schritte gegangen, nach jedem zweiten Schritt wird der Ball auf den Boden geprellt
- » Den Ball nur in einer Hand führen

Knotenpunkte im Laufen

- » Langsam die Geschwindigkeit steigern
- » Es dürfen maximal drei Schritte mit dem Ball in der Hand gelaufen werden

Notiz

6 Stufe
6/6

Basketball



Video-QR

Übung 3 Dribbeln und Passen



Knotenpunkte auf einer Linie

- » Je zwei Kinder stehen sich mit einem Abstand von ca. 5m gegenüber auf
- » Kind A dribbelt nun ein paar Mal den Ball in Laufrichtung und passt diesen anschließend zu Kind B
- » Kind B nimmt den Ball auf und dribbelt weiter
- » Distanz zwischen den Kindern vergrößern

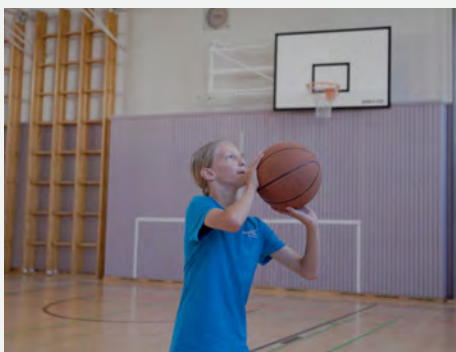
Knotenpunkte Durcheinander

- » Alle Kinder laufen durcheinander in der Halle
- » Kind A dribbelt den Ball, bis es möglich ist, diesen zu Kind B zu passen
- » Kind B, nimmt den Ball auf und dribbelt nun, bis ein Pass zurück zu Kind A möglich ist



Video-QR

Übung 4 Standwurf (Korbwurf)



Knotenpunkte

- » Hüftbreite Fußstellung, Fußspitzen zeigen nach vorne
- » Blick zum Korb
- » Wurfarm ist gebeugt und Ellenbogen zeigt nach vorne
- » Hochführen des Balles mit beiden Händen bis oberhalb der Stirnhöhe
- » Strecken des Wurfarms nach oben, Hüft- und Kniestreckung bis Fußballenstand, einhändiges Werfen, abknicken des Handgelenks nach unten

6 Stufe
6/6

Basketball



Video-QR

Übung 5 Korbleger



Hinweis:

- » Innenbereich des nahen oberen Zielvierecks anvisieren
- » Korbnahes Bein ist Absprungbein
- » Korbferner Arm ist Wurfarm

Knotenpunkte

- » Aufnahme des Dribblings mit der linken Hand, Ball neben dem rechten Fuß dribbeln
- » Ball mit beiden Händen hüfthoch aufnehmen, Körper leicht in Rücklage
- » Blick hochnehmen Richtung Korb, zwei Schritte machen
- » Anschließend das linke Knie schwungvoll hochziehen und den Ball beidhändig nahe am Körper hochführen, abspringen, Körperstreckung
- » Wurfarm nach oben austrecken

Spielen

- » Es werden hallengrößenangemessene Teams gebildet, immer zwei Teams spielen (normalerweise 5 Spieler/-innen)
- » Die Teams versuchen jeweils Punkte zu machen, indem sie in den Korb des gegnerischen Teams werfen, gleichzeitig versuchen sie die gegnerische Mannschaft am Punkte machen zu hindern, indem sie ihren eigenen Korb verteidigen

Regeln:

- o Mit dem Ball an der Hand dürfen maximal zwei Schritte gemacht werden
- o Der Ball darf nicht mit dem Fuß gespielt werden
- o Festhalten, Umklammern, Stoßen und in den Wurfarm greifen sind nicht erlaubt
- o Ist der Ball einmal aufgenommen, darf nicht weiter gedribbelt werden

6 Stufe
6/6**Spielerischer Ansatz****Kugelstoßen****# Zielstoßen**

Mit Gymnastikringen Ziele markieren. in den verschiedenen Techniken versuchen die Kinder die Ziele zu treffen.

Hulk

Die Kinder stoßen verschiedene Kugeln/Bälle. Wer stößt die schwerste Kugel? Wer schafft es leichte Kugeln zu stoßen, ohne zu werfen?

Basketball**# Guten Morgen**

Jedes Kind hat einen Ball und dribbelt diesen durch die ganze Halle, auf ein Kommando der Lehrkraft suchen sich alle einen Partner und schütteln diesem zur Begrüßung die Hand, gleichzeitig prellen sie den Ball mit der anderen Hand weiter.

Balljagd

Alle Kinder bilden einen großen Kreis (je nach Anzahl, eventuell zwei Kreise bilden). Der Abstand zwischen den Kindern sollte zwei Meter groß sein, es werden zwei Bälle ins Spiel gebracht, welche von zwei, sich gegenüberstehenden Kindern gehalten werden. Auf ein Startsignal hin, werden beide Bälle nun im Uhrzeigersinn weiter gepasst. Wird ein Ball von dem anderen eingeholt?

Brettball

Es werden zwei Mannschaften gebildet, jede Mannschaft versucht, den Ball gegen das gegnerische Basketballbrett zu werfen, es darf nicht gedribbelt werden und maximal zwei Schritte mit dem Ball gegangen werden, dann muss gepasst oder ans Brett geworfen werden. Der Ball muss so ans Brett geworfen werden, dass er anschließend auf den Boden fällt, so erzielt diese Mannschaft einen Punkt, wird der Ball anschließend gefangen, so wird sofort weitergespielt.

Variationen: Es darf gedribbelt werden, der Ball muss nach dem Brett von der eigenen Mannschaft gefangen werden

Twentyone

Es wird auf einen Korb gespielt, jeder spielt für sich selbst, es gibt einen Ball im Spiel. Kind A wirft von der Freiwurflinie aus auf den Korb, trifft er/sie, erhält er/sie zwei Punkte und darf sofort nochmal werfen, wird nicht getroffen, so muss Kind B den Ball aus der Luft oder nach maximal einer Bodenberührung fangen und genau aus dieser Position auf den Korb werfen. Trifft er/sie gibt es einen Punkt (zwei Punkte nur für Würfe von der Freiwurflinie) und darf anschließend von der Freiwurflinie erneut werfen, gewonnen hat der/die Spieler/-in, der/die zuerst 21 Punkte hat.

Variationen: es müssen exakt 21 Punkte erreicht werden, der letzte Wurf muss hinter der drei-Punkte-Linie erfolgen, Airball (weder Brett, noch Korb wird berührt), das Kind muss wieder bei 0 Punkten starten

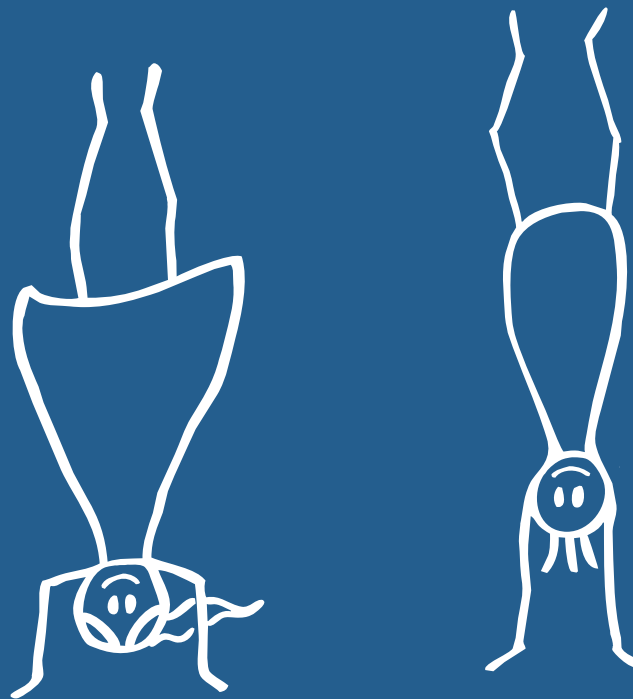
Streetball

Es wird auf einen Korb gespielt (klassisch ist 3 gegen 3). Eine Mannschaft verteidigt den Korb, die andere greift an. Vor einem Korbwurf müssen mindestens zwei Spieler/-innen in Ballbesitz gewesen sein, nach jedem Ballbesitzwechsel (auch Airball, Steal, etc.) muss der Ball hinter die drei-Punkte-Linie zurückgespielt werden. Nach jedem Korberfolg wechselt der Ballbesitz und es wird hinter der drei-Punkte-Linie gestartet.



Bewegungskompetenz

Rollen & Stützen



Die Kinder erlernen in der vertiefenden Lektion von Rollen und Stützen unter anderem das spielerische Krafttraining durch den Pyramidenbau und es folgt eine vertiefende Ausbildung im Bereich Bodenturnen. Als neue turnerische Elemente kommen die Basisübungen am Reck, die Einführung in das Barrenturnen sowie die Grundübungen an den Ringen dazu.

Als Abschluss folgen die Basics aus der Sportart Ringen, welche vor allem den Fair-Play Gedanken vermitteln sollen.

Rollen & Stützen im Sport:

Breakdance, Judo, Raufen, Ringen, Tanz, Turnen, Voltigieren ...



Stufe
4/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 1 Pyramidenbau



Knotenpunkte

- » Spielerische Stütz- und Kräftigungsübungen mit Partner
- » Wichtig dabei ist es, gleich schwere / starke / große Kinder zusammen zumischen.
- » In jeder Position die Körperspannung halten
- » In der Stützposition aus den Schultern wegdrücken

Übungsformen:

- » Vierfüßler / Stand
- » Liegestütz rücklings / Plank
- » Rückenlage / Plank

Notiz



Stufe
4/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 2 Sprungrolle vorwärts



Knotenpunkte

- » Körperspannung
- » Beidbeiniger Absprung
- » Fersen geben Impuls nach oben
- » Hände am Boden aufstützen
- » Abrollen und „Kinn zur Brust“ drücken

Variation:

- » Sprungrolle über Pezziball oder kleines Hindernis



Video-QR

Übung 3 Sprungrolle mit Minitrampolin



Knotenpunkte

- » Arme vor dem Absprung in die Vorhochhalte führen
- » Beim Einsprung den Körperschwerpunkt hinter dem Einsprungspunkt am Trampolin halten, auf gestreckte Hüfte achten
- » C-Position im Sprung halten
- » Beine bleiben gestreckt und geschlossen
- » Hände unterstützen beim Abrollen zum Stand
- » Abrollen über die Kerzenposition in den Stand bzw. „Kopf rein“ (siehe Sprungrolle am Boden)

Variation:

- » Mattenberg aus 3 Weichbodenmatten (Vorübung für Salto zukünftig)



Stufe
4/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 4 Radwende



Knotenpunkte

- » Aufbauend auf das Rad kann nun die Radwende gelernt werden
- » Einleitung wie beim Rad
- » Aktives Abdrücken aus den Schultern und Händen (Hände in T-Stellung – 2. Hand zeigt zur ersten Hand)
- » Drehung des Körpers um $\frac{1}{4}$ Drehung
- » Landung mit geschlossenen Beinen

Notiz



Stufe
4/6

Reck



Video-QR

Übung 1 Aufschwung



Knotenpunkte

- » Griff an der Stange im Ristgriff
- » Vorhochschwingen des Schwungbeines
- » Anschließender Abdruck des Standbeines
- » Hüfte über die Stange bringen
- » Mit der Hüfte an der Stange in den Stütz aufrichten
- » Schultern nach oben / Beine nach unten drehen



Video-QR

Übung 2 Umschwung vorlings



Knotenpunkte

- » Stützposition
- » Körper nach vorne schieben
- » Stange bei den Oberschenkeln halten
- » Für den Schwingaufbau Körper in gestreckter Position nach vorne fallen lassen
- » Oberkörper nach der Horizontalen einrollen
- » Hüfte zur Stange drücken und in den Stütz aufrichten



Stufe
4/6

Reck



Video-QR

Übung 3 Umschwung rücklings



Knotenpunkte

- » Stützposition
- » Rückschwung in eine Liegestützposition (Schultern zentral über den Händen)
- » Einleitung des Umschwungs: Schultern werden nach hinten geführt
- » Gleichzeitig wird die Hüfte an die Stange gedrückt
- » Oberkörper bestmöglich in C-Position zurückfallen lassen
- » Zehen und Schultern gleichmäßig um die Stange rotieren
- » Aufrichten / Stoppen in den Stütz



Video-QR

Übung 4 Mühlumschwung



Knotenpunkte

- » Spreizsitze im Ristgriff über der Stange (rückwärts = Ristgriff)
- » Körper anheben
- » Schultern schnell nach hinten rotieren
- » Spannung halten und Oberschenkel zur Stange drücken
- » Schultern schnell nach oben rotieren und in den Stütz aufrichten

Stufe
4/6

Spielerischer Ansatz

Akrobatik-Battle

Es werden 2er Teams gebildet. Von der Lehrkraft werden Bilder mit verschiedenen Partnerakrobatik-Übungen gezeigt, die Kinder versuchen nun diese Übungen nachzustellen. Das Paar, welches die Übung zuerst schafft bekommt einen Punkt. Wer schafft die meisten Punkte?

Würfel Reck

Jeder Zahl wird eine Übung zugeordnet: Hüftaufschwung, Hüftumschwung vw., Hüftumschwung rw., Mühlumschwung, ... Die Kinder würfeln eine Zahl und müssen anschließend die Übung ausführen.

Feuer, Wasser, Erde, Luft

Es wird eine Reckstation (Feuer), eine Radwendestation (Wasser), eine Sprungrollenstation (Erde) und eine Minitrampolinstation (Luft) aufgebaut. Alle Kinder laufen durcheinander. Auf Kommando - Feuer/Wasser/Erde oder Luft laufen sie zu der Station und führen die Übung aus. Wer ist der/die Letzte?
Bei einer großen Gruppe jede Station öfters aufbauen.



5 Stufe
5/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 1 2-er Handstand



Knotenpunkte

- » 2 SchülerInnen stellen sich im Vierfüßlerstand so zueinander, dass sich die Füße berühren
- » Zuerst wird jeweils ein Bein gleichzeitig nach oben geführt
- » Danach wird das andere Bein ebenfalls möglichst gleichzeitig zur Decke gestreckt
- » Aus den Schultern nach oben drücken
- » Körperspannung halten



Video-QR

Übung 2 Flieger



Knotenpunkte

- » Ein Kind (A) liegt am Rücken und platziert die Füße am Becken vom zweiten Kind (B)
- » B neigt sich leicht nach vorne und ergreift die Hände von A
- » B hält die Körperspannung und legt sich weiter nach vorne, gleichzeitig zieht A die Beine an
- » A streckt die Beine komplett
- » Steigerung: B lässt die Hände in der Endposition aus und streckt sie zur Seite



Video-QR

Übung 3 Rolle rückwärts durch den Handstand



Knotenpunkte

- » Rolle rückwärts
- » Hände neben den Ohren aufsetzen
- » Arme zuerst gebeugt, dann strecken
- » Schwungvoll in den Handstand drücken
- » Blick zuerst zu den Füßen, danach zu den Händen

5 Stufe 5/6

Salto

Für das Element Salto ist es wichtig, einige Vorübungen zu machen. Untenstehend folgen die theoretischen Erklärungen zum Schaukelsalto und Laufsalto.

Übung 1

Vorübung Salto - Schaukelsalto (rückwärts)

Knotenpunkte

- » Kind A liegt auf dem Rücken am Boden
- » B und C stehen seitlich auf je einer Seite
- » B und C fassen mit je einer Hand die Handgelenke und mit der anderen Hand die Fußgelenke (Griff von innen)
- » Kind A wird so vom Boden weggehoben und ins leichte Schaukeln gebracht
- » Auf Schwung „3“ werden die Füße von Kind A bis über den Kopf geschaukelt und losgelassen
- » Kind A rollt sich in der Rotationsbewegung ein
- » Hände werden festgehalten, bis Kind A wieder am Boden steht

Übung 2

Vorübung Salto - Laufsalto (rückwärts)

Knotenpunkte

- » 3 SchülerInnen stehen nebeneinander
- » Das mittlere Kind streckt die Arme aus
- » Die anderen beiden SchülerInnen greifen mit einer Hand vorne an die Schulter, Blick zueinander
- » 3 Schritte Anlauf
- » Beim dritten Schritt erfolgt ein Auftaktshüpfer, gleichzeitig greifen die SchülerInnen mit der noch freien Hand an den Oberarm
- » Das Kind in der Mitte neigt den Oberkörper nach unten und schlägt ein Bein nach dem anderen über den Körper
- » Durchschlagen bis zum Stand

Hinweis:

- » Die beiden HelferInnen ermöglichen die Bewegung, indem sie die Schultern stützen und am Oberarm ziehen.

5 Stufe
5/6

Salto



Video-QR

Übung 3 Salto vom Kasten



Knotenpunkte

- » Ein Kind steht auf dem Kasten - Blick nach vorne
- » Ein Helfer steht rechts oder links vom Kasten und hält das Kind mit dem Klammergriff am Oberarm fest
- » Oder zwei Helfer stehen rechts und links vom Kasten und halten das Kind mit dem Klammergriff am Oberarm fest
- » Das Kind auf dem Kasten rollt sich langsam nach vorne ein (Salto vw.)
- » Landung mit dem Gesäß in der Matte



Video-QR

Übung 4 Salto mit Minitrampolin



Knotenpunkte

- » Kurzer Anlauf
- » Arme in eine Vorhochhalte
- » Körper in eine C-Position wie bei der Sprungrolle bringen (gestreckte Hüfte beim Absprung)
- » Aktives einrollen des Oberkörpers (wichtig: Kopf drinnen oder Kinn zur Brust)
- » Gleichzeitiges Anfersen
- » Einleitung der Landevorbereitung
- » Landung mit gebeugten Beinen im hüftbreiten Stand, Hände vorne

Variation:

- » Zuerst vom Kasten aufs Trampolin ohne Anlauf

5 Stufe 5/6

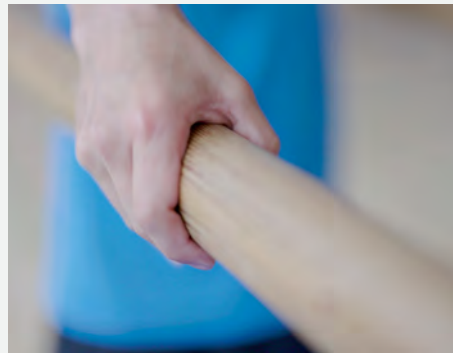
Barren - Stützen

Das Turnen am Barren erfordert von den Kindern ein hohes Maß an Stützkraft, Ganzkörperstreckung und -spannung. Als Grundvoraussetzung sollte deshalb ein guter Stütz von den Kindern beherrscht werden.



Video-QR

Übung 1 Stützen



Knotenpunkte

- » Ellbogen durchgestreckt - Ellenbeuge zeigt nach vorne
- » Körperspannung aufbauen
- » Beine in Verlängerung des Oberkörpers gestreckt nach unten
- » Schultern hochdrücken bzw. „Hals zeigen“ oder „hoher Stütz“



Video-QR

Übung 2 Stützgehen



Knotenpunkte

- » Stützposition mit hohem Stütz (Barren nach unten drücken)
- » Körperspannung aufbauen
- » Kleine Schritte mit den Armen vorwärts bis ans Holmende
- » Rückwärts zurück

5 Stufe 5/6

Barren - Schwingen

Das Schwingen ist eine Basisfertigkeit am Barren, da die meisten Elemente durch eine Schwingbewegung eingeleitet werden. Es wird in einen Vorschwing und in einen Rückschwing unterschieden.



Video-QR

Übung 3 Schwingen



Knotenpunkte

- » Stützen
- » Vorschwingen in leichter C-Position (Schultern leicht nach hinten verlagern)
- » Rückschwingen in gestreckter Position (Schultern leicht nach hinten verlagern)
- » Blick nach vorne richten

Variation:

- » Schwingen zwischen zwei Gummiseilen / Therabänder
- » Vor und hinter dem Körper zwei Zugbänder/Therabänder befestigen. Leichtes vor-rück schwingen zwischen den Gummiseilen und dabei immer mit den Oberschenkeln die Bänder berühren.



Video-QR

Übung 4 Schwingen in den Oberarmstand



Knotenpunkte

- » Grätschwinkelsitz
- » Seitlicher Speichgriff (Hände greifen von außen auf die Holme)
- » Kopf geht vor die Hände zwischen die Holme
- » Ellenbogen zeigen nach außen
- » Stütz mit den Oberarmen auf den Holmen
- » Ganzer Körper gestreckt - Ganzkörperspannung
- » Kopf im Nacken - Blick Richtung Boden

Hinweis:

- » Ein/e Helfer/in steht auf einem Kasten neben dem Barren. Unterstützend greift er/sie beim Rückschwing & Vorschwing den/die Turner/in an Schultern und Oberschenkel.

5 Stufe
/6

Spielerischer Ansatz

Schubkarre rückwärts

Das turnende Kind befindet sich im Liegestütz rücklings am Boden. Ein zweites Kind hebt die gespannten Beine an den Füßen an. Der Turner schiebt dabei die Hüfte nach oben, sodass der Hüftwinkel gestreckt ist. Der Helfer hebt so an, dass die Schultern stabil über den Händen bleiben können. Zur Überprüfung der Körperspannung wird im Wechsel immer ein Fuß losgelassen.

Stütz

Das turnende Kind legt sich bäuchlings auf den Boden und stützt sich mit gestreckten Armen in die Liegestützposition. Der Blick ist gerade auf den Boden gerichtet, die Hüfte durchgestreckt und der gesamte Körper angespannt. Das zweite Kind hebt die Füße des anderen Kindes an, bis der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie ergibt. Auch hier kann zur Überprüfung der Spannung abwechselnd ein Fuß losgelassen werden. Wie schnell kann das turnende Kind die Beine in der Luft wieder schließen?



6 Stufe
6/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 1 Vorübung Überschlag vorwärts



Knotenpunkte

- » Erhöhte Ebene / Weichboden
- » Schwungvolles Aufschwingen in den Handstand
- » Spannung halten
- » In die Matte mit kompletter Körperstreckung fallen lassen



Video-QR

Übung 2 Flic Flac langsam über einen Pezziball



Knotenpunkte

- » Den Kastendeckel umgekehrt auf ein Kastenteil legen und einen Pezziball hineinlegen
- » Das Kind nimmt eine C- Position auf dem Pezziball ein
- » Oberkörper rückwärts über den Pezziball senken
- » Hände auf dem Boden aufsetzen
- » Über einen Handstand zum Stand kommen



6 Stufe
6/6

Bodenturnen



Video-QR

Übung 3 Flic Flac aus Minitrampolin



Knotenpunkte

- » Minitrampolin schräg/steil aufstellen
- » Kraftvoller Absprung aus den Beinen
- » Gleichzeitig aktiver Armschwung nach hinten in Richtung Boden in die Brücke-Position (Beine in der Luft)
- » Aktiver Abdruck von den Händen & Schultern mit anschließender Landung auf beiden Beinen
- » HelferIn (zu Beginn besser 2 Helfer links und rechts) steht auf der Matte und unterstützt die Bewegung an Schultern und Oberschenkeln



Video-QR

Übung 4 Flic Flac



Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung wieder in der C+ Position, Arme sind nach vorne oben gestreckt und die Beine leicht gebeugt
- » Nach hinten fallen lassen und zeitgleich die Arme bis zur Hochhalte ziehen
- » Über den Handstand aktives Abstoßen der Schultern in eine zweite Flugphase
- » Kopf bleibt immer zwischen den Armen und in Verlängerung der Wirbelsäule
- » Arme stets in Hochhalte



6 Stufe 6/6

Ringe

Je höher, desto besser. Vielseitige und spielerische Erlebnisse sind die wichtigste Voraussetzung für das Ringeturnen. Sie fördern das gezielte Schwung und Rhythmusgefühl.



Video-QR

Übung 1 Vorschaukeln



Knotenpunkte

- » Aus der gestreckten Position abwärts-vorwärts schwingen
- » Unterhalb des Aufhängepunktes der Seile auf der Matte abstoßen (Vorschritt „tä-tam“)
- » Beim Abstoß Brust nach vorne schieben
- » Die Füße schwingen am Ende des Vorschaukelns vor-hoch
- » Der Blick ist zu den Füßen gerichtet, der Schulterwinkel gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Ohren liegen zwischen den Armen



Video-QR

Übung 2 Rückschaukeln



Knotenpunkte

- » Ab dem Umkehrpunkt schwingt der Körper abwärts-rückwärts
- » Der Rückschritt erfolgt unter dem Aufhängepunkt der Seile
- » Die Füße schwingen nach hinten-oben
- » Das Rückschaukeln endet in der gestreckten Position im toten Punkt
- » Der Schulterwinkel ist gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule



Stufe
6/6

Ringe



Video-QR

Übung 3 Sturzflug



Knotenpunkte

- » Aus dem Stand die Beine überkopf nach hinten strecken (Sturzhang)
- » Hüfte zwischen die Ringe schieben
- » Zehenspitzen zu den Seilen strecken
- » Gleichzeitig Arme anziehen und Rotation vorwärts in den Beugehang auslösen
- » Beine pendeln zurück und vor und leiten das Aufschwingen in den Sturzhang ein

Notiz

6 Stufe
6/6

Ringen und Raufen

- » Hier sollen die Kinder erlernen, einen Raum oder Gegenstand mit fairen Mitteln zu verteidigen und ihre Emotionen zu kontrollieren.
Auf spielerische Art und Weise trainieren sie Geschicklichkeit, Stützkraft und allgemeine Kraft.

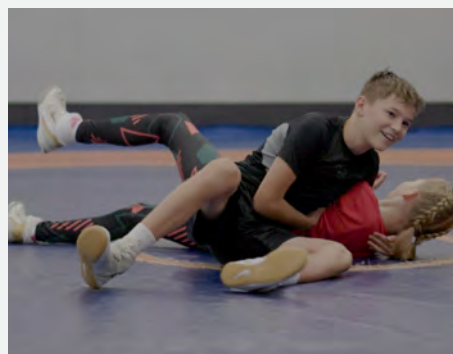
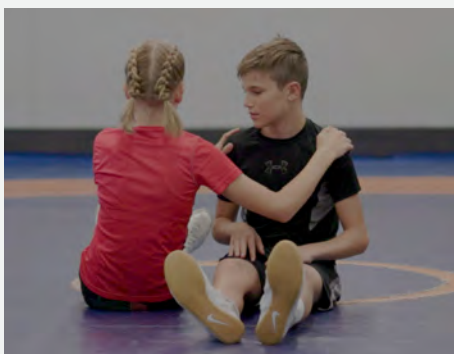
Kinder lernen bei den Zweikämpfen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen.

Im Gegeneinander muss es dabei immer fair, nach Regeln und ohne Verletzungen zugehen.



Video-QR

Übung 1 Bodenkampf



Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung: im Langsitz nebeneinander, Hüfte an Hüfte
- » Beine zeigen jeweils in die entgegengesetzte Richtung
- » Ausführung: der Arm, der näher beim/bei der Partner/in ist, wird auf dessen weiter entfernte Schulter gelegt
- » Ziel: den anderen in die Rückenlage drücken



Video-QR

Übung 2 Inselreich



Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung: Partnerweise im Kniestand/Vierfüßlerstand auf einer Matte
- » Ziel: sich gegenseitig von der Matte drängen
- » Sieger: mit einem Körperteil auf dem Feld/der Matte bleiben
- » Verlierer: mit keinem Körperteil mehr auf dem Feld/auf der Matte



6 Stufe
6/6

Ringen und Raufen



Video-QR

Übung 3 Wälzen aus der Bankstellung



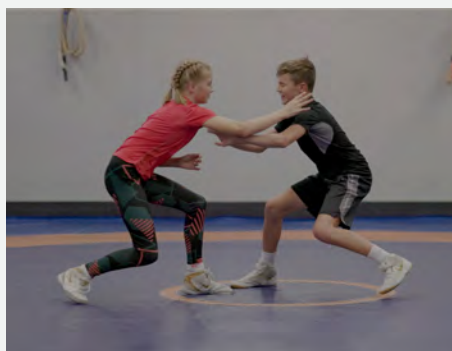
Knotenpunkte

- » Kind B befindet sich in der Bankstellung
- » Kind A kniet seitlich neben ihm und hat die Aufgabe, B so schnell wie möglich in die Rückenlage zu bringen



Video-QR

Übung 4 Kampfspiele



Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung partnerweise gegenüber
- » Leicht gebeugte Knie
- » Arme vor dem Körper
- » Leichte Berührungen auf Schulter / Oberschenkelinnen- oder -außenseite / Zehenspitzen / Fußsohlen, ... des Partners
- » Keine Schläge, Tritte etc. erlaubt

6 Stufe
6/6

Ringen und Raufen



Video-QR

Übung 5 Handbefreiung



Knotenpunkte

- » 2 KämpferInnen stehen sich gegenüber
- » Kind A umfasst mit je einer Hand die gegnerischen Handgelenke
- » Kind B versucht die Handgelenke durch
 - o Einwärtsdrehen der Hand
 - o Heben des äußeren & senken des inneren Handballens zu befreien



Video-QR

Übung 6 Zweikampf



Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung: Stabile Standposition auf der Langbank
- » Leicht gebeugte Knie
- » Arme vor dem Körper
- » Ziel: Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen
- » Ausführung: faires Kämpfen

Stufe
6/6

Ringen und Raufen



Video-QR

Übung 7 "Sensenmann" - Kopfhüftschwung



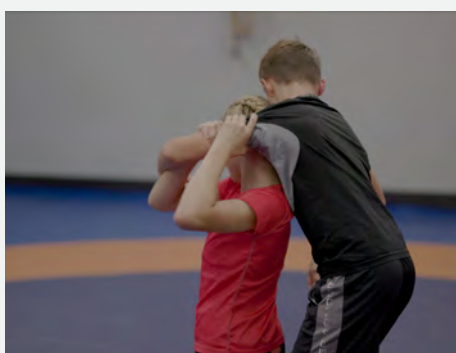
Knotenpunkte

- » Beide Kinder stehen sich im Kniestand gegenüber
- » Beide Kinder greifen beide gegnerischen Oberarme
- » Kind A zieht mit der linken Hand am rechten Oberarm von Kind B
- » Und greift mit dem rechten Arm um den Nacken von Kind B
- » Mit einer «Sense»-Bewegung (inkl. Rotation des Oberkörpers) bringt Kind A sein Gegenüber auf den Rücken



Video-QR

Übung 8 Schulterschwung



Knotenpunkte

- » Zwei Kinder stehen sich gegenüber
- » Beide Kinder greifen beide gegnerischen Oberarme
- » Kind A greift dann mit beiden Händen einen gegnerischen Arm (B) oberhalb des Ellbogengelenks und legt diesen über die eigene Schulter
- » Eindrehbewegung zum Gegner (Rücken an Bauch)
- » Kind A zieht am gefassten Oberarm von B, beugt den Rumpf nach vorn und setzt sich auf beide Knie
- » Dann wird der/die Gegner/ in langsam und kontrolliert, über den eigenen Rücken, nach vorne abgelegt. Der/die Gegnerin muss dabei den Kopf einziehen und die Bewegung einer Vorwärtsrolle ausführen



Stufe
6/**6**

Liegestütz & Variationen



Video-QR

Übung 1 Liegestütz



Knotenpunkte

- » Hände unter den Schultern aufsetzen
- » Finger spreizen
- » Beine hüftbreit
- » Ganzkörperspannung – Körper bildet eine Linie
- » Ellenbogen eng am Körper beim Absenken des Körpers
- » Langsam wieder nach oben drücken (Arme strecken)

Hinweis:

- » Einfacher: mit Knien am Boden aufgesetzt



Video-QR

Übung 2 Beugestütz am Barren



Knotenpunkte

- » Stütz am Holmende des Barrens
- » Arme beugen
- » Ellbogen bleiben eng am Körper



Stufe
6/6

Liegestütz & Variationen



Video-QR

Übung 3 Liegestütz rücklings



Knotenpunkte

- » Stütz rücklings, Hände unter den Schultern
- » Finger zum Gesäß
- » Beine gestreckt und hüftbreit aufsetzen
- » Ganzkörperspannung
- » Ellenbogen eng am Körper beim Absenken

Notiz

6 Stufe
6/6

Spielerischer Ansatz

Doppelpack

Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken im Langsitz mit den Armen eingehakt. Sie versuchen gleichzeitig aufzustehen und sich wieder hinzusetzen.

Hände weg

Zwei Kinder sind sich in der Liegestützposition gegenüber und versuchen, die Handfläche des anderen zu berühren. Jede Berührung zählt. Wer hat zuerst 10 Punkte?
Darauf achten, dass die Grundposition Liegestütz erhalten bleibt!

Linienkampf

Zwei Kinder stehen sich auf einer Linie gegenüber und fassen sich an den Händen. Durch Drücken sowie abruptes Wechseln des Krafteinsatzes soll der Partner zum Verlassen der Linie gezwungen werden.
Variante: Übungsausführung auf einem Bein.

Sumoringer

Zwei Kinder stehen zusammen, in Schrittstellung, auf einer Matte und halten sich mit der jeweils rechten und linken Hand. Mit Zug und Druck, anspannen und loslassen wird versucht, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sobald der/die Erste einen Fuß neben die Matte stellt, ist der Kampf beendet.
Je kleiner die Matten, desto kürzer der Kampf.

Schnecken drehen

Ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere Kind versucht dieses auf den Rücken zu drehen.

Medizinmann

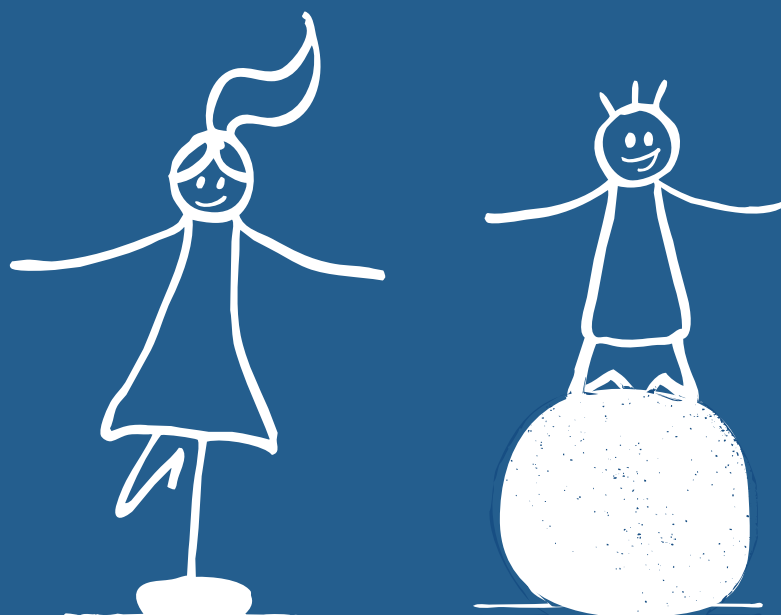
Kind A hält einen Medizinball am Boden fest. Um Medizinmann zu werden, muss Kind B von Kind A den Medizinball ergattern.

Störrischer Bock

Ein Kind versucht, ein anderes Kind von hinten über eine Turnmatte zu stoßen.
Variante: ein Kind versucht, ein anderes Kind an der Hand über die Matte oder in einen Kreis zu ziehen.

Bewegungskompetenz

Balancieren



Die allgemeinen Ziele in der vertiefenden Ausbildung in der Bewegungskompetenz Balancieren sind das Kennenlernen des Pedalos sowie verschiedene Übungen auf Wackelbrettern, um Bewegungserfahrungen und -wahrnehmung auf instabilen Untergründen zu sammeln.

Es folgen der Stand sowie die Kniebeuge am Pezziball. Am Ende dieser Kompetenz werden die Basics des Slacklinens erklärt.

Balancieren im Sport:

Cheerleading, Eislaufen, Skifahren, Slacklinen, Taekwondo...

Stufe
4/6

Pedalo fahren



Übung 1 **Doppelpedalo (Pedalo classic)**



Knotenpunkte

- » Gewicht gleichmäßig rechts-links verteilen
- » Oberkörper leicht nach vorne neigen
- » Körperspannung halten
- » Arme nach vorne strecken
- » Rhythmische Tretfrequenz



Übung 2 **Schmales Pedalo (Pedalo sport)**



Knotenpunkte

- » Gewicht gleichmäßig rechts-links verteilen
- » Oberkörper leicht nach vorne neigen
- » Körperspannung halten
- » Arme nach vorne strecken
- » Rhythmische Tretfrequenz

Hinweis:

- » Beginn: eine Umdrehung nach vorne / eine zurück
- » Einfacher: Doppelpedalo (4 Räder)
- » Schwieriger: schmales Pedalo (2 Räder)

Variationen:

- » Mit geschlossenen Augen fahren
- » Ball seitlich prellen
- » Tischtennisball mit Tischtennisschläger dippen
- » Beine überkreuzt
- » Theraband am Kasten/Sprossenwand befestigen und das Band um die Hüfte legen: treten gegen den Widerstand, mit Zug langsam zurückrollen

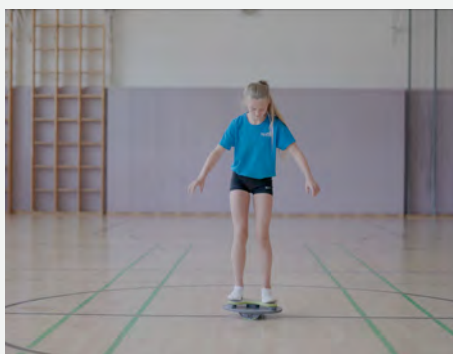
Stufe
4/6

Wackelbrett



Video-QR

Übung 1 **Stehen**



Knotenpunkte

- » Ca. schulterbreiter Stand am Brett bzw. einbeiniger Stand
- » Knie leicht gebeugt
- » Arme seitlich zum Ausgleichen oder locker hängen lassen

Hinweis:

- » Einfacher: Partner steht frontal gegenüber und unterstützt
- » Blick zur Sprossenwand mit Festhaltungsmöglichkeit
- » Matte unterlegen zum langsameren Rollen

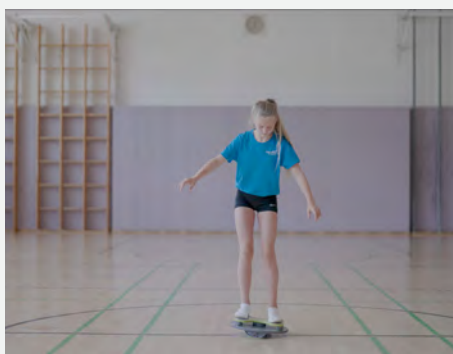
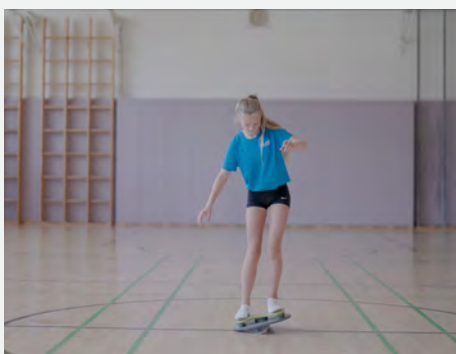
Variationen:

- » Ball zuwerfen und fangen
- » Ball vor dem Körper dribbeln
- » Jonglieren



Video-QR

Übung 2 **Pendeln**



Knotenpunkte

- » Brett kontrolliert rechts – links pendeln
- » Brett darf auf der Seite / vorne nicht den Boden berühren

Variation:

- » Pendeln und gleichzeitig tief-hoch gehen

Stufe
4/6

Einbeinstand - Übungen



Video-QR

Übung 1 Einbeinstand



Knotenpunkte

- » Standbein leicht gebeugt
- » Standbein in der Achse halten
- » Knie hinter Zehenspitzen positionieren
- » Arme seitlich zum Ausgleichen

Variationen:

- » Im Einbeinstand Zahlen von eins bis zehn mit dem Fuß in die Luft malen
- » Einfach: Stabiler Untergrund
- » Schwieriger: Augen schließen, instabiler Untergrund, Arme einstützen



Video-QR

Übung 2 Schwebestand am Wackelbrett



Knotenpunkte

- » Einbeinstand am Wackelbrett, Standbein leicht beugen
- » Arme seitlich zum Ausbalancieren

Stufe
4/**6**

Einbeinstand - Übungen



Video-QR

Übung 3 Einbeinige Sprünge



Knotenpunkte

- » Auf einer Linie im Einbeinstand stabilisieren
- » Stabile Oberkörperposition
- » Einbeiniger Absprung um 90°/180°
- » Landung stabilisieren

Hinweis:

- » In beide Richtungen und mit beiden Beinen springen

Variationen:

- » Einbeinige Sprünge im Weichboden: eine Weichbodenmatte mit einbeinigen Sprüngen überqueren

Notiz

Stufe
4/**6**

Spielerischer Ansatz

Ordnung machen

Die Klasse / Gruppe in ca. 8er Teams einteilen. Jedes Team bekommt eine Langbank, welche gegenüber aufgestellt werden. Die Kinder stellen sich in beliebiger Reihenfolge auf der Bank auf. Auf Kommando (z.B. nach Größe, Alter...) versuchen die Kinder sich auf der Bank richtig aufzustellen. Dabei dürfen sie sich gegenseitig festhalten. Kein/e Mitspieler/in darf die Bank verlassen, verliert ein Kind das Gleichgewicht oder berührt den Boden, muss es am hinteren Ende der Bank wieder starten und seinen richtigen Platz finden. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst die richtige Ordnung hergestellt hat.

Variation: Langbank umdrehen, ohne festhalten

Balance Slalom

Mit mehreren Medizinbällen/Wackelkissen/Wackelbrettern einen Slalom legen und diesen überqueren. Dabei vor-, rück- und seitwärts variieren.

Pantomime

Zwei Kinder stehen sich auf je einem Wackelbrett im Einbeinstand gegenüber. Ein Kind zeigt eine Bewegung vor, die das andere Kind nachmachen muss. Einbeinstand mit verschiedenen Armbewegungen, Standwaage, mit den Händen das Wackelbrett berühren etc.

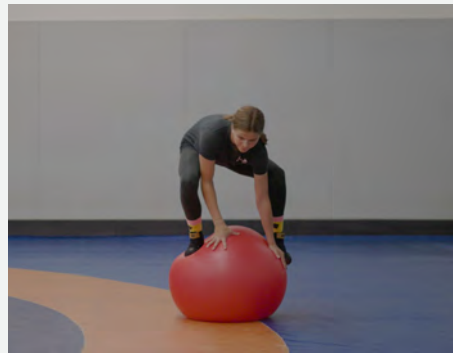
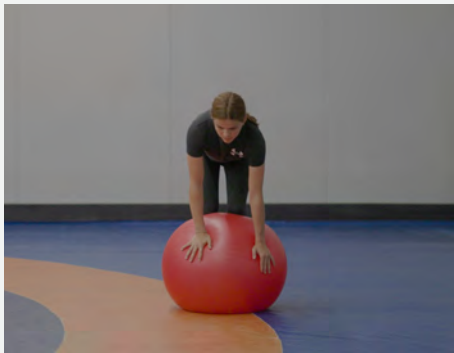
5 Stufe
5/6

Pezziball



Video-QR

Übung 1 Stand am Pezziball



Hinweis:

- » Einfacher: Helfer stabilisiert zusätzlich den Ball

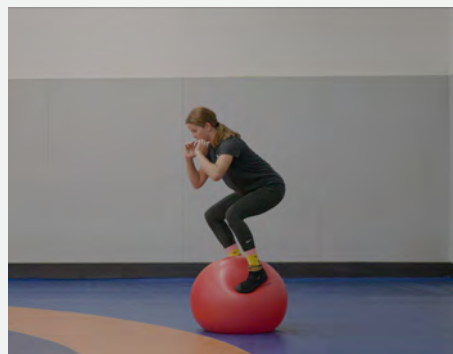
Knotenpunkte

- » Pezziball in der Mitte eines Weichbodens positionieren
- » Vierfüßlerstand am Pezziball einnehmen
- » Ball leicht vorrollen und gleichzeitig ein Bein neben die Hand aufstellen
- » Zweites Bein neben die zweite Hand stellen
- » Eine Hand lösen
- » Position stabilisieren
- » Zweite Hand lösen
- » Oberkörper aufrichten



Video-QR

Übung 2 Kniebeuge am Pezziball



Knotenpunkte

- » Pezziball in der Mitte eines Weichbodens positionieren
- » Aufstehen wie bei Stand am Pezziball beschrieben
- » Ausgangsstellung - mindestens hüftbreiter Stand
- » Körpergewicht über die ganze Fußsohle verteilen
- » Zehenspitzen leicht nach außen
- » Oberkörper gerade
- » Gesäß nach hinten schieben (= Einleitung der Abwärtsbewegung)

6 Stufe
6/6

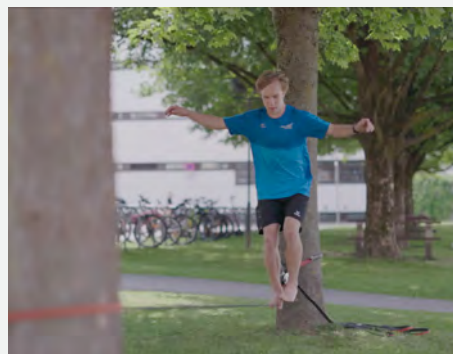
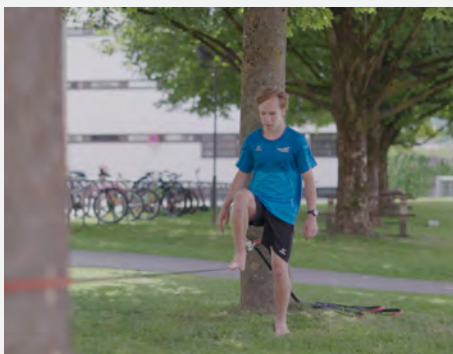
Slackline

Slacklines macht Spaß, ist abwechslungsreich und verbessert gleichzeitig das Gleichgewicht sowie die Konzentrationsfähigkeit.



Video-QR

Übung 1 Aufstehen



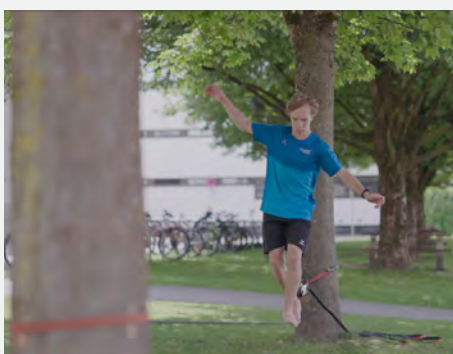
Knotenpunkte

- » Ein Bein auf die Slackline setzen
- » Zweites Bein nah an der Slackline am Boden
- » Blick nach vorne
- » Kräftiger Abdruck nach oben (vom Bein das auf der Slackline ist)
- » Arme ziehen mit
- » Körperspannung



Video-QR

Übung 2 Grundposition



Knotenpunkte

- » Aufrechte Körperhaltung
- » Knie leicht gebeugt
- » Fuß gerade auf der Slackline aufsetzen
- » Anderes Bein zum Ausbalancieren nützen
- » Arme über Schulterhöhe
- » Blick nach vorne

Hinweis:

- » beide Seiten üben
- » Standposition auf einem Bein für 5-10 Sekunden halten
- » Hilfestellung durch Halten an der Hand. Helfende Person muss mit der Ausgleichsbewegung mitgehen

Variationen:

- » Einfacher: zweites Kind in die Mitte der Slackline setzen, um die Slackline zu stabilisieren
- » Schwieriger: Arme vor dem Bauch / hinter dem Rücken verschränken, über Kopf halten etc.

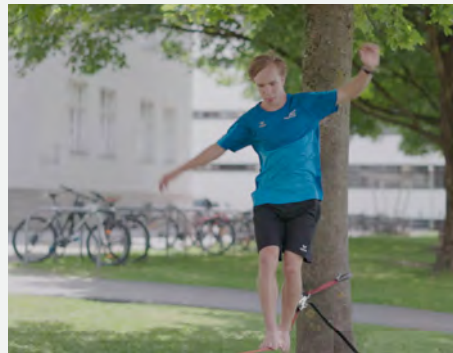
Stufe
6/6

Slackline



Video-QR

Übung 3 **Erste Schritte**



Knotenpunkte

- » Vorfuß berührt zuerst die Slackline
- » Ganzen Fuß aufsetzen
- » Körperschwerpunkt auf den vorderen Fuß verlagern
- » Hinteren Fuß auf die Zehenspitzen stellen und dann von der Slackline lösen
- » Blick nach vorne
- » Arme seitlich zum Stabilisieren halten

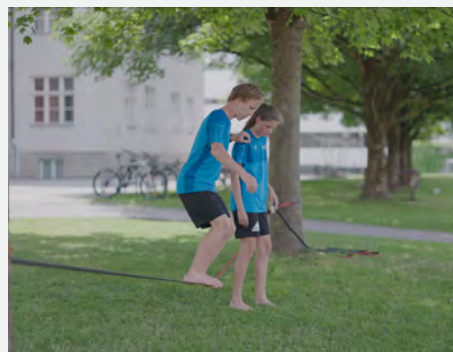
Variationen:

- » Rückwärts gehen
- » Längere Slackline



Video-QR

Übung 4 **Querstand**



Knotenpunkte

- » Standposition mindestens hüftbreit
- » Beide Füße zeigen in dieselbe Richtung
- » Deutlich in die Knie gehen
- » Hüfte und Schultern nach vorne ausdrehen

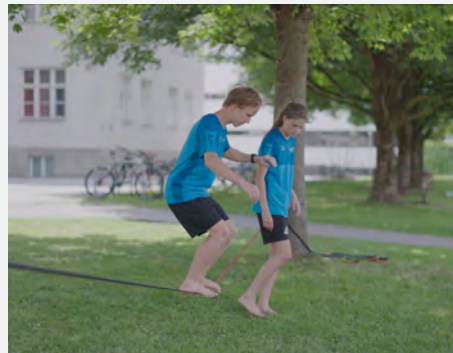
Stufe
6/6

Slackline



Video-QR

Übung 5
Bouncen quer



Knotenpunkte

- » Querstand auf der Slackline
- » Knie gebeugt (leichte Hockeposition)
- » Vorsichtig zu wippen beginnen
- » Körperspannung

Notiz

6 Stufe 6/6

Slackline - weitere Übungen

Wie kann es weiter gehen?
Es folgt nun noch ein kurzer Ausblick ...

Übung 6 Weitere Übungen

Bouncen

- » Vorderes Bein gerade, hinteres Bein in leicht abgedrehter Position auf die Slackline stellen
- » Vorsichtig zu wippen beginnen
- » Bouncen verstärken

Buttbounce

- » Abgedrehte Sitzposition auf der Slackline
- » Blick und Schultern sind zum Endpunkt ausgereicht
- » Nach unten und oben wippen
- » Schwung kommt aus den Armen
- » Energie kommt aus der Slackline, nicht aus den Beinen.
- » Slackline straff ca. 1m über dem Boden spannen

Aufspringen

- » Parallel zur Slackline Anlauf nehmen
- » Über den vorderen Fuß abspringen
- » Mit dem hinteren Fuß zuerst auf der Line aufsetzen
- » Die Füße in der Landung quer auf die Slackline aufsetzen
- » Schwung mit den Knien abfedern

Trampolin

- » Frontaler Anlauf auf die Slackline
- » Aufsprung und beidbeinige Landung auf der Slackline
- » Sprung in eine Weichbodenmatte

Springen

- » Standposition ca. 2m von einem Fixierpunkt entfernt
- » Mit dem vorderen Fuß gerade, mit dem hinteren in leicht abgedrehter Position stehen
- » Slackline nach unten drücken
- » Körperspannung halten
- » Leicht nach vorne in Richtung Endpunkt der Slackline springen
- » Gut abfedern

6 Stufe
6/6

Spielerischer Ansatz

Quizmaster

Zweigruppen bilden. Ein/e Schüler/in versucht auf der Slackline zu balancieren, der/die Andere stellt einfache Fragen als Ablenkung

King of the Line

Zwei SchülerInnen stehen auf derselben Slackline. Derjenige, der es länger schafft auf der Slackline zubleiben, erhält einen Punkt. 5 Versuche.

Variation: der/die Sieger/in bleibt auf der Slackline und kämpft gegen den/die Nächste/n

Duell

Zwei SchülerInnen stehen auf derselben Slackline. Beide halten ein Seilende und versuchen sich gegenseitig hinunterzuziehen. Wer gewinnt, bekommt einen Punkt. 5 Versuche.

Gruppenmarathon

Die Gruppe/Klasse in zwei Teams aufteilen. Die Summe der balancierten Meter aller Teammitglieder wird zusammengezählt. Diejenige Gruppe, die mehr Meter „erbalanciert“, hat gewonnen.

Variation: rückwärts

Pass Spiel

Mehrere Slacklines aufbauen. Auf jeder Slackline steht ein/e Schüler/in. Ziel des Spieles ist es, dass jeder einmal den Ball bekommt, ohne dass ein/e Spieler/in die Slackline verlässt.

Einfacher: nur während dem Ballkontakt muss man auf der Slackline stehen

Die Zeit läuft

Ein/e Schüler/in versucht so lange wie möglich auf der Slackline zu bleiben, egal ob stehend oder gehend. Der/die andere Schüler/in stoppt die Zeit. Wer schafft es am längsten auf der Slackline zu bleiben?

Ball fangen

Ein/e Schüler/in steht auf der Slackline und versucht den Ball zu fangen, den ihm ein anderes Kind vom Boden aus zu wirft. Danach den Ball wieder zurückwerfen.

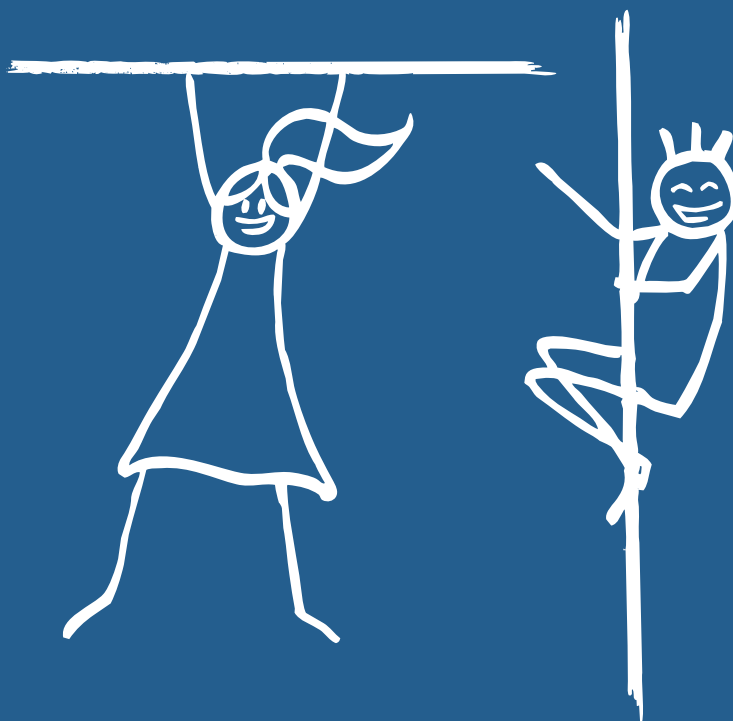
Variation: beide SchülerInnen stehen auf derselben oder auf unterschiedlichen Slacklines und versuchen den Ball hin und her zu werfen.

Zielsprung

Eine Matte neben die Slackline legen und darauf einen Zielpunkt vorgeben (z.B. mit Klebeband markieren). Nun versuchen die SchülerInnen von der Slackline aus auf die Markierung zu springen.

Bewegungskompetenz

Klettern & Hangeln



Auch größere Kinder lieben es noch in die Höhe zu klettern und genießen es, sich über dem sicheren Boden fortzubewegen. Deshalb folgen in der vertiefenden Ausbildung das Klettern und Hangeln am Tau, sowie eine Einführung ins Bouldern. Der Hauptaugenmerk liegt dabei auf den Basics des Greifens und Steigens sowie auf der Kraftschulung des Oberkörpers.

Klettern & Hangeln im Sport:

Klettern, Parkour, Turnen ...

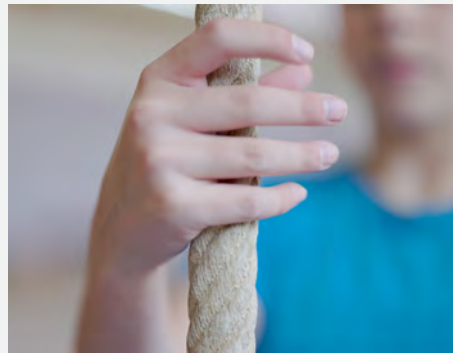
Stufe
4/6

Tau klettern



Video-QR

Übung 1 Tau klettern



Knotenpunkte

- » Mit gestreckten Armen das Tau greifen
- » Kletterschluss bzw. Fußsohlen aneinander
- » Obere Hand bis zur Brust ziehen
- » Zweite Hand nachgreifen
- » Beine nachsteigen
- » Beine strecken
- » Hand unter Hand langsam ablassen

Notiz

Stufe
4/6

Tau hangeln



Video-QR

Übung 1 Tau hangeln



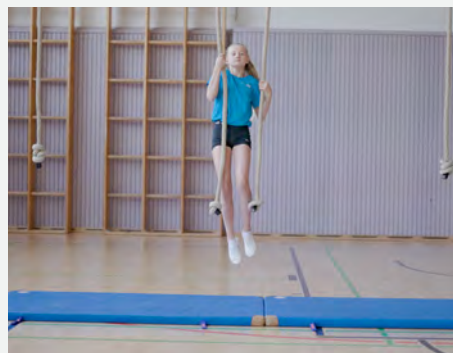
Knotenpunkte

- » Mit gestreckten Armen das Tau greifen
- » Leichter Absprung vom Boden
- » Unterschenkel nach hinten winkeln
- » Rumpfspannung halten
- » Mit den Armen weitergreifen
- » Hand unter Hand nach unten ablassen
- » Unterstützend die Fußsohlen um das Tau klammern



Video-QR

Übung 2 Tau hangeln an zwei Tauen



Knotenpunkte

- » Zwei nebeneinander hängende Tauen mit gestreckten Armen greifen
- » Wechselweiser Zug mit rechtem-linkem Arm
- » Beine hängen gestreckt nach unten
- » Rumpfspannung



Stufe
4/6

Reck



Video-QR

Übung 1 Querhangeln am Reck



Knotenpunkte

- » Freier Hang an der Reckstange
- » Quer von einer Reckstange zur anderen hangeln
- » Rumpfspannung

Hinweis:

Schwieriger:

- » In der Mitte der Reckstange in den Beugehang
- » Position 5 sec. halten

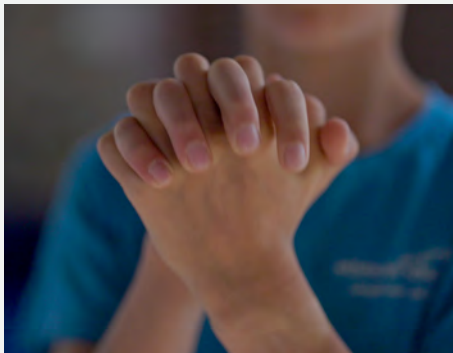
Notiz

4 Stufe
4/6**Bouldern I**

Um ein gefahrloses Klettern an der Boulderwand zu unterstützen, empfiehlt es sich, bereits in der ersten Stunde ein paar grundlegende Regeln festzulegen. Der Boulderraum ist kein Spielplatz, die Einhaltung dieser Regeln ist deshalb sehr wichtig. Herumtobende Kinder können sich und andere Kletterer in Gefahr bringen. Jede Bouldereinheit soll mit koordinativen Aufwärmübungen beginnen, gefolgt von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit von Fingern und Gelenken. Ein allgemeines Aufwärmen, Mobilisierungsübungen und Aufgaben zum Aufbau der Körperspannung folgen, um vor Verletzungen und Überlastungen zu schützen.



Video-QR

Übung 1
Gewöhnen**Knotenpunkte**

- » Aufwärmen, Körperspannung aktivieren, Hand- und Fingergelenke mobilisieren
- » Verschiedene Griffe anfassen und anschauen
- » Verschiedene Tritte anschauen und in niedrigen Höhen ausprobieren aufzusteigen
- » An der Wand entlang gehen und verschiedene Griffe festhalten
- » Tritte am Boden auslegen und hinüber balancieren
- » Im unteren Teil der Wand, zwei Tritte besteigen und zwei Griffe greifen, Arme gestreckt, Beine angewinkelt, wandnahe Position
- » Kontrastmethode: An der Wand halten mit gebeugten Armen vs. Mit gestreckten Armen
- » Strecken klettern: Im Unteren Teil der Wand von rechts nach links und von links nach rechts klettern

Hinweis:

- » Langsam an die Höhe gewöhnen und mit freier Griffwahl die Wand hochklettern

Notiz

Stufe
4/6

Bouldern I



Video-QR

Übung 3 **Farbklettern**



Knotenpunkte

- » Zielgriff festlegen: Dieser muss sicher gehalten und mit beiden Händen berührt werden
- » Schwierigkeit erhöhen
- » Es dürfen nur zwei verschiedene Farben benutzt werden oder es darf nur eine Farbe benutzt werden

Hinweis:

- » Taktik ausarbeiten:
Die Kinder schauen sich zuerst die Wand an und überlegen sich:
 - Welche Farben sie benutzen wollen
 - Welche Griffe sie wie greifen wollen
 - Welche Tritte sie wie steigen wollen
 - Um nicht in der Wand überlegen zu müssen, sollen die Kinder so viel wie möglich vorher planen

Notiz

4 Stufe 4/6

Spielerischer Ansatz

Baumkraxeln

Auf kleine Bäume mit niedriger Höhe klettern

Sprossenwandboulder

- Sprossenwand von links nach rechts queren, dann von rechts nach links
- Reifen in der Sprossenwand befestigen. Durch diesen Parcours klettern, ohne die Reifen zu berühren

Kletterslalom

Die Kinder klettern frei an der Sprossenwand oder an der Gitterleiter um Fähnchen oder Spielbändchen herum.

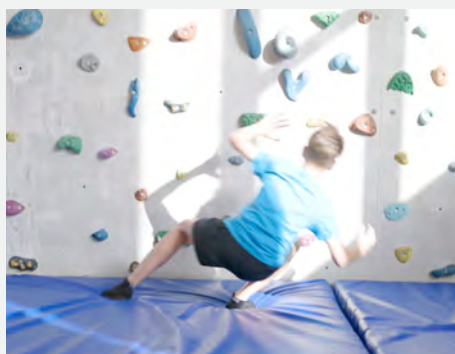
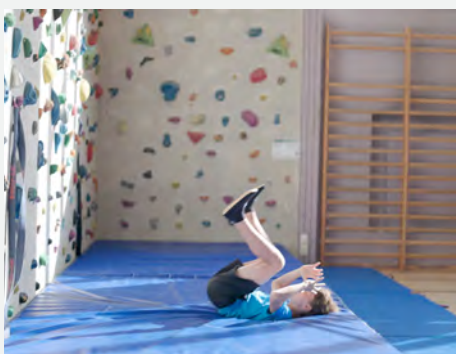
- Freie oder vorgegebene Routenwahl.
- Die Kinder starten von beiden Seiten und probieren, möglichst geschickt aneinander vorbei zu klettern.
- Die Kinder tauschen die Plätze durch Über-/Unterklettern.
- Die Kinder klettern um das rote Spielband herum.
- Die Kinder machen bei jedem blauen Band eine Drehung um die Längsachse.
- Die Kinder klettern mit Überkreuzen der Arme oder mit Überkreuzen der Beine.

Kletterturm

Man türmt die Bänke versetzt aufeinander. Die Kinder sollen diesen Turm hinauf- und hinuntersteigen.

5 Stufe
5/6**Bouldern II**

Der Schwerpunkt in diesem Bereich liegt im sicheren und richtigen Stürzen. Das regelmäßige Abspringen und Stürzen beim Bouldern belastet auf Dauer den Bewegungsapparat, insbesondere Bandscheibenprobleme kommen in späterem Alter gehäuft vor. Weiters stehen die Grundtechniken Steigen und Greifen im Vordergrund.

**Übung 1**
Richtig stürzen**Hinweis:**

- » Nach Möglichkeit soll stets abgeklettert werden, statt abzuspringen. D.h. vom Topp wieder zurück zum Boden klettern. Entweder auf dem schnellsten Weg über einen leichten Boulder bzw. bei fortgeschrittenen Kindern kann die gleiche Route zurück abgeklettert werden.

Sicherheit:

- » Lieber kontrolliert fallen, als die Kontrolle über eine Situation zu verlieren und unkontrolliert abzustürzen

Knotenpunkte
Optimale Variante

- » Stabil auf beiden Beinen landen und den Fangstoß mit den Knien abfedern
- » Arme vor dem Körper halten
- » Nacken stabil

Knotenpunkte
Harte Stürze

- » Auf die Füße fallen lassen, die Beine beugen und nach hinten abrollen lassen
- » Rumpfmuskulatur angespannt, Rücken leicht gerundet und Kinn auf die Brust
- » Arme nach oben oder auf die Matte legen, wenn die Schulterpartie am Boden ist

Knotenpunkte
Setiliche Stürze

- » Abrollen über den Oberarm einleiten

Knotenpunkte
Wenig Platz im Sturzraum

- » Auf die Füße fallen lassen und anschließend auf die Hände kippen
- » Beine bei Bodenkontakt beugen

Knotenpunkte
Fallen üben - Angst vorbeugen

- » Am Anfang aus geringer Höhe aus der Wand fallen lassen
- » Höhe steigern

5 Stufe
5/6

Bouldern II - Sicherheit



Übung 2 Sicherheit und Spotten



Hinweis:

- » Stürze abzufangen heißt nicht, den Kletternden abzufangen, sondern den Absprung zu kontrollieren. Es soll durch den Spotter vermieden werden, dass der Boulderer auf Kopf oder Nacken landet.

Hinweis beim Bouldern am Felsen:

- » Crashpads auslegen und auf Hindernisse im Sturzraum achten (z.B. andere Felsen)

Knotenpunkte Sicherheit

- » Sturzraum unbedingt freihalten
- » Während jemand klettert auf keinen Fall unter / zu nah hinter ihm/ihr entlang gehen
- » Matten freihalten

Knotenpunkte Spotten

- » Bei höher gelegenen/schwereren Kletterstellen stellt sich eine Person mit ausgestreckten Armen unter den Kletterer/die Kletterin (ungefährlicher Abstand/aktive Armhaltung)
- » Im Fall eines Sturzes kann die kletternde Person so gespottet, d.h. in eine sichere Fallposition gebracht werden

Knotenpunkte Abklettern oder Abspringen

- » Bei höherem Bouldern kann es sinnvoll sein, zuerst einige Griffe abzuklettern und dann erst abzuspringen

Knotenpunkte Schulterblick

- » Vor dem Absprung in den Sturzraum schauen, ob sich dort keine Personen aufhalten

5 Stufe
5/6

Bouldern II - Steigen



Video-QR

Übung 3 Steigen



Knotenpunkte

- » Antreten im Zehenspitzenbereich (Innenkante, Außenkante oder Spitze)
- » Großzehe ist immer am Tritt zu spüren
- » Ferse mindestens eine Faustbreite von der Wand entfernt (Ausnahmen: Heelhook/Toehook)



Video-QR

Übung 4 Steigen auf Reibung



Knotenpunkte

- » Je nach Rauigkeit der Wand, Gewicht des Kletterers, Gummi der Schuhsohle und dem Winkel der Trittfläche kann die Wand zum Steigen genutzt werden
- » Wichtig ist die Höhe zu finden, in der angestiegen werden kann

5 Stufe
5/6

Bouldern II - Steigen



Video-QR

Übung 5

Trittwechsel (Fußwechsel am Tritt)



Knotenpunkte

- » Dazusteigen: Im Voraus viel Platz für den zweiten Fuß lassen
- » Umspringen: Schnellste, aber ungenaueste Möglichkeit eines Trittwechsels
- » Zwischensteigen: Auf Reibung zwischensteigen, um am Tritt für den anderen Fuß Platz zu machen

Übung - Klettern im Quergang:

- » Linker Fuß muss immer auf den Tritt gesetzt werden, auf dem der rechte Fuß steht. Erst wenn der linke Fuß sauber auf dem „alten“ Tritt steht, darf der rechte Fuß einen neuen Tritt antreten.

Notiz

5 Stufe 5/6

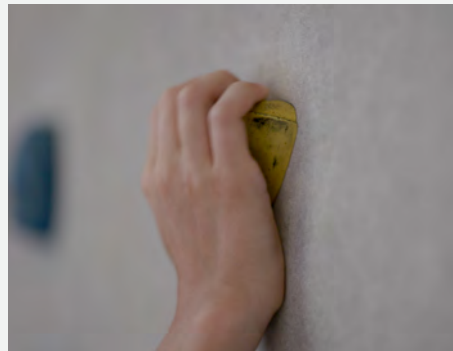
Bouldern II - Greifen

Die Halteform der Griffe ist sehr variabel und beim Greifen bringt jedes Kind andere anatomische Voraussetzungen mit (Fingerlänge, Fingerdicke, Handgröße etc.). Die Griffe sollen nur so fest gehalten werden, dass man gerade nicht herunter fällt.



Video-QR

Übung 6 **Griffarten**



Knotenpunkte

- » Henkel, Zange, Leiste, Loch, Knopf, Aufleger, Risse
- » Formschluss: Möglichst viele Finger am Griff, möglichst nebeneinander, wenig Abstand zwischen den Fingern, eine größere Reibungsfläche entsteht und die notwendige Kraft kann auf mehrere Finger verteilt werden
- » Weich greifen: um Kraft zu sparen, die Griffe nur so festhalten, dass man gerade so nicht von der Wand fällt

Fingerhaltung am Griff

- » Finger hängend:
Ringbänder wenig belastet, Knöchel geschont, große Griffe formschließend umfasst, bei kleineren Daumen und kleinen Fingern nicht benutzen
- » Finger schonend aufgestellt:
Fingerkuppe und Fingermittelgelenk etwa auf einer Höhe, für einen besseren Formschluss können Daumen und kleiner Finger seitlich am Griff anlegen
- » Finger aggressiv aufgestellt:
Fingerkuppe ist unterhalb von Fingermittelgelenk, hohe Belastung für Finger
- » Stempeln/Tomahawk:
Mit der Hand von der Seite umfassen, kleiner Finger und Handkante liegen an der Wand auf
- » Finger/ Hand auf Reibung:
Finger und Handfläche sind aufgelegt, durch entstehende Reibung kann gehalten werden, stark abhängig von Kraft und Oberflächenbeschaffenheit

5 Stufe
5/6

Bouldern II - Greifen



Video-QR

Übung 7

Stützen mit den Händen



Knotenpunkte

- » Tiefliegende Griffe, die Wand oder Dach werden genutzt, um eine stabile Position zum Höhersteigen aufzubauen
- » Stützen in der Wand: Eine Hand wird direkt auf der Wand aufgestützt, durch Reibung entsteht Halt
- » Stützen im Dach: Im Übergang vom Senkrechten ins Dach wird eine Hand über Kopf im Dach abgestützt, durch Reibung entsteht Halt und die andere Hand kann nachgegriffen werden

Belastungsrichtung

- » Obergriff:
Griff von oben greifen, über Kopfhöhe
- » Seitgriff:
Der Griff wird von der Seite gegriffen, Hand ist seitlich zur Wand gedreht
- » Untergriff:
Griff wird von unten gegriffen, unter Kopfhöhe
- » Stützen am Griff:
Es wird von oben auf dem Griff abgestützt, Griff unter Kopfhöhe
- » Vielfältige Griffe:
Griffe, welche auf mehr als eine Art und Weise gegriffen werden können

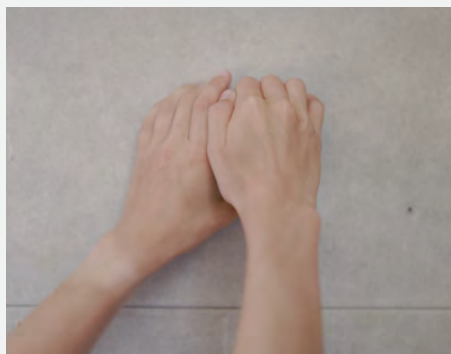
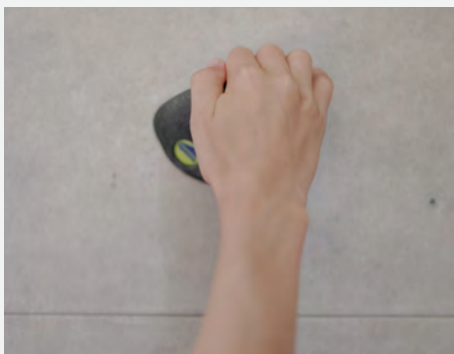
5 Stufe
5/6

Bouldern II - Greifen



Video-QR

Übung 8 Griffwechsel



Knotenpunkte

- » Handwechsel am gleichen Griff
- » Dazugreifen: Der Griff ist breit genug, sodass zuerst nur eine Hand am Griff ist, aber Platz für zwei Hände ist, dann wird die zweite Hand dazu gegriffen und die erste Hand gelöst
- » Klavierspielen: Der Griff bietet nur Raum für eine Hand, von dieser wird nun ein Finger gelöst und ein Finger der zweiten Hand bekommt diesen Platz, so werden nun nacheinander alle Finger der ersten Hand, durch die der zweiten Hand ersetzt

Notiz

5 Stufe
/6

Spielerischer Ansatz

Sprint

Die Kinder versuchen so schnell, wie möglich einen festgelegten Griff zu erreichen (Zeit stoppen).
Welches Kind ist am schnellsten?

Variation: Farben festlegen, freie Farbwahl, zwei Farben aber egal welche zwei

Staffelspiel

Es werden gleichgroße Teams gebildet. Das Team teilt sich in zwei Gruppen auf. Ein Kind von Gruppe A klettert über eine festgelegte Länge die Wand entlang und klatscht dort mit dem Kind aus Gruppe B ab, dieses klettert die Strecke wieder zurück, gewonnen hat das Team, bei dem alle Kinder wieder dort stehen, wo sie angefangen haben (jeder klettert zwei Mal).

Kofferpacken

Das erste Kind klettert zwei Griffe und stellt sich anschließend wieder an. Alle Kinder müssen sich die Griffe merken, die geklettert worden sind. Das zweite Kind klettert die gleichen Griffe nach und fügt zwei weitere hinzu, anschließend klettert das dritte Kind die vier Griffe nach und fügt auch zwei Griffe hinzu, usw. Wo wird hin geklettert? Wie viele Kinder können klettern, bevor jemand einen Fehler macht?

Schattenklettern

Es werden Paare gebildet. Kind A klettert zu einem festgelegten Zielgriff, Kind B versucht nun genauso zu klettern, danach wird getauscht.

Feuer, Wasser, Sturm

Alle Kinder bewegen sich auf der Matte vor der Wand, ohne dabei die Wand zu berühren. Beim Kommando „Feuer“ müssen alle schnell an die Kletterwand und dürfen sich nur an roten Griffen, mindestens 5 Sekunden lang festhalten, ohne den Boden zu berühren. Beim Kommando „Wasser“ dürfen nur blaue Griffe verwendet werden. Wird Sturm gerufen, müssen sich alle auf der Matte hinlegen.

Der jeweils Letzte scheidet aus. Wer ist der letzte Überlebende des Unwetters?

6 Stufe
6/6

Bouldern III

- Körperposition hängt stark von Gelände und Griff- und Trittangebot ab
- Frontale und eingedrehte Position
- Wichtig in der Hauptphase der Kletterbewegung für das Weitergreifen
- Erkennen und analysieren am Anfang der Vorbereitungsphase
- Anfänger planen Zug für Zug, Fortgeschrittene häufig längere Kletterpassagen



Übung 1 **Frontale Körperposition**



Knotenpunkte

- » Meist an horizontalen Griffen und im flachen Gelände
- » Becken- und Schulterachse parallel zur Wand
- » Frontaler Kletterzug:
- » Füße wandern unter Haltehand
- » Heben des Körperschwerpunktes durch Druck aus den Beinen und Zugarbeit der Arme
- » Weitergreifen mit Greifhand
- » Belasten des erreichten Griffs und Verlagerung des Körperschwerpunktes, evtl. umsteigen

Notiz



6 Stufe
6/6

Bouldern III



Übung 2 Eingedrehte Körperposition



Ablauf Drehung:

- » Greifhandseitiger Fuß dreht auf den Außenrist
- » Beide Knie drehen in die gleiche Richtung wie die Zehenspitzen
- » Greifhandseitige Hüfte nähert sich der Wand
- » Durch Druck aus den Beinen wird das Becken unter die Haltehand geschoben
- » Bogenspannung aufbauen
- » Greifhandseitige Schulter dreht Richtung Wand und wird angehoben
- » Weitergreifen
- » Ausdrehen und Belasten des Griffes, meistens Umsteigen

Üben:

- » Außenriststeigen: Es wird mit freier Griff- und Trittwahl quer geklettert, dabei zeigen die Fußspitzen immer in die gleiche Richtung, von links nach rechts und von rechts nach links klettern
- » Eindrehbewegung mit Füßen am Boden: Zwei Seitgriffe auf Schulterhöhe greifen und einen Zielgriff festlegen: Füße am Boden unter die Haltehand bringen, dann eindrehen und KSP heben, dann greifen des Zielgriffes
- » Eindrehboulder: Boulder mit 6 – 8 raumgreifenden Zügen an Seitgriffen in verschiedenen Geländeformen vorbereiten, Klettern der Boulder mit Eindrehen, bis dies flüssig abläuft
- » Variante: Kontrastmethode, die gleichen Boulder frontal klettern

Knotenpunkte

- » An seitlich zu belastenden Griffen, welche mit dem Daumen nach oben gehalten werden, an Henkeln und im steilen Gelände
- » Zehen und Knie in die gleiche Richtung drehen
- » Becken- und Schulterwinkel stehen in einem Winkel zur Wand
- » Drehung:
- » Füße unter Haltehand
- » Drehung der Körperseite der Greifhand zur Wand

6 Stufe
6/6

Klimmzug



Video-QR

Übung 1 Klimmzug



Hinweis:

- » Einfacher: Zugband in der Stange einhängen und um die Beine legen
- » Schwieriger: in slow-motion nach unten gehen
- » Variation: Griffbreite (eng – weit), Ristgriff / Kammgriff

Knotenpunkte

- » Die Stange etwas breiter als schulterbreit greifen
- » Arme komplett durchstrecken
- » Füße befinden sich vor dem Körper
- » Ganzkörperspannung aufbauen
- » Hochziehen (Brust an die Stange)
- » Position für einen Moment halten
- » Langsam und kontrolliert nach unten sinken
- » Arme komplett ausstrecken

Notiz

6 Stufe
6/6***Spielerischer Ansatz*****# Scrabble**

Es werden Scrabble Steine auf den Griffen verteilt, oberer Bereich, vom Boden aus nicht erreichbar. Es werden Teams gebildet. Das erste Kind jedes Teams darf nun klettern und einen Buchstaben holen, danach wieder runter klettern, nicht abspringen, dann darf das nächste Kind los.

Welches Team legt als erstes ein Wort? Welches Team legt das längste Wort? Welches Team hat in einer bestimmten Zeit die meisten Buchstaben gesammelt?

Picasso

2 Gruppen stellen sich an einer Mattenkante / Linie mit einigen Metern Abstand zur Kletterwand auf (Pendelstaffel). An der Wand in ca. 2-3m Höhe 2 Stationen (leere Papierblätter) aufhängen. Nach dem Startsignal dürfen die Kinder nacheinander je ein Element eines Gesichtes (Kopf, Augen, Nase etc.) zeichnen. Wer sein Element gezeichnet hat, klettert wieder auf den Boden, läuft zurück und übergibt den Stift an das nächste Kind. Welche Gruppe zeichnet den schöneren Kletterlehrer?

Stille Post

Alle Kinder suchen sich mit 2-3m Abstand nebeneinander einen Platz an der Boulderwand. Das erste Kind überlegt sich ein Wort, klettert quer zu seinem Nachbarn und flüstert diesem das Wort in das Ohr. Dann klettert das zweite Kind los usw. das letzte Kind muss das Wort laut sagen.

Symbolraster

Die Gruppe in 2 Teams einteilen und 2 Boulderstrecken festlegen. Am jeweiligen Ende hängt ein leeres Raster, am Beginn hängt das Raster mit Symbolen ausgefüllt. Welche Gruppe schafft es als erstes, das Raster am Ende genauso auszufüllen, wie das Startraster? Es darf immer nur ein Kind klettern.

Durchschlupf

Auf einer definierten Boulderstrecke werden Bandschlingen aufgehängt. Die Kinder klettern die Strecke und sobald sie zu einer Bandschlinge kommen, nehmen sie diese vom Griff herunter, steigen durch und hängen sie wieder an den Griff. Wer schafft es, ohne selbst von der Wand zu fallen bzw. die Bandschlinge zu verlieren durch alle Bandschlingen zu klettern? Alternativ können Reifen an der Sprossenwand befestigt werden, durch welche durchgestiegen werden muss.

Erdnussstaffel

Mehrere Comic Eichhörnchen in A4 ausdrucken, folieren und in einzelne Teile schneiden. Diese auf den Klettergriffen verteilen. Wer hat zuerst das Eichhörnchen richtig zusammengesetzt? Einzeln oder als Team möglich.





Bewegungskompetenz

Schwimmen



Basierend auf den Inhalten aus den Stufen 1 bis 3 soll in diesem Bereich die Technikverfeinerung in Brust und Kraul erfolgen, sowie Startsprung und Wende regelkonform in einer Lage durchgeführt werden können. Schwimmen über einen vorgegebenen längeren Zeitraum und schwimmen auf Zeit über kürzere Distanzen sollen ebenso in den Fokus rücken. Verschiedene Sprünge aus unterschiedlichen Höhen und die Einführung in Ballspiele im Wasser gehören genauso in die Ausbildung wie die notwendigen Grundlagen und Kenntnisse zur Selbstrettung.

Am Ende der Ausbildung Schwimmen soll jede:r Schüler:in den Allroundschwimmer absolvieren können.

Allroundschwimmer:

200m Schwimmen in zwei Lagen, 100m in 2min 30sek im beliebigen Schwimmstil, 10m Streckentauchen, einmaliges Tieftauchen (ca. 2m) und Heraufholen eines ca. 2.5kg schweren Gegenstandes, 25m transportieren (ziehen) einer gleich schweren Person, Kenntnisse der Selbstrettung, Kenntnis der 10 Baderegeln.

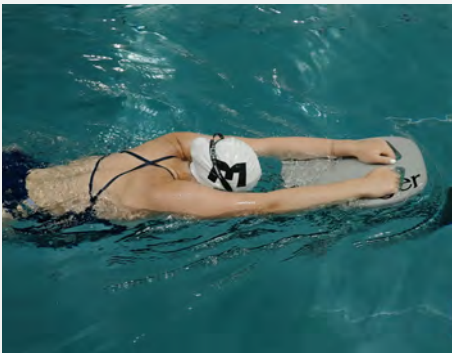
1/2 Advanced

Technikverbesserung Kraul - Verbesserung Beine



Video-QR

Übung 1 Wasserlagenwechsel



Knotenpunkte

- » Kraulbeinschlag in Bauchlage
- » Brett in Vorhalte
- » Wechsel zwischen aktivem/passivem Beinschlag



Video-QR

Übung 2 Verbesserung Beinschlag



Knotenpunkte

- » Seitenkraulbeinschlag
- » Unterer Arm in Vorhalte, oberer Arm liegt am Oberschenkel
- » Verknüpfung von Kraulbeinschlag und Seitenkraul

1/2 Advanced

Technikverbesserung Kraul - Verbesserung Arme



Video-QR

Übung 3 Handrückenschwimmen



Knotenpunkte

- » Finger schleifen in der Überwasserbewegung an der Wasseroberfläche entlang
- » Betonung auf hoher Ellbogen



Video-QR

Übung 4 Spinnenkraul



Knotenpunkte

- » Finger laufen in der Überwasserbewegung auf der Wasseroberfläche nach vorne

1/2 Advanced

Technikverbesserung Kraul - Verbesserung Arme



Video-QR

Übung 5 Entspannungskraul



Knotenpunkte

- » Hände während der Überwasserbewegung ausschütteln
- » Betonung auf hoher Ellbogen



Video-QR

Übung 6 Abschlagschwimmen



Knotenpunkte

- » Zeitverzögertes Kraul Arme
- » Eine Hand schlägt die zweite Hand beim Eintauchen ab

1/2 Advanced

Gesamtkoordination und Atmung



Video-QR

Übung 7 Schraubenschwimmen



Knotenpunkte

- » Schulung 2er Rhythmus
- » Nach zwei Armzyklen Kraul werden zwei Zyklen Rücken geschwommen usw.
- » Drehung von Kraul-Rücken bzw. Rücken-Kraul erfolgt immer über die gleiche Schulter



Video-QR

Übung 8 Schraubenschwimmen 2



Knotenpunkte

- » Schulung 3er Rhythmus
- » Nach drei Armzyklen Kraul werden drei Zyklen Rücken geschwommen usw.
- » Ganze Drehung

1/2 Advanced

Gesamtkoordination und Atmung



Video-QR

Übung 9 **Turboschwimmen**



Knotenpunkte

- » 5mal nur Beinschlag, 5mal Gesamtbewegung Kraul, 5mal nur Beinschlag...
- » 5mal nur Armarbeit, 5mal Gesamtbewegung Kraul, 5mal Kraul Armarbeit



Video-QR

Übung 10 **Kraul-Atembewegung**



Knotenpunkte

- » Schrittstand mit vorgebeugtem Oberkörper
- » Schultern und Ellenbogen zeigen nach oben
- » Einatmung

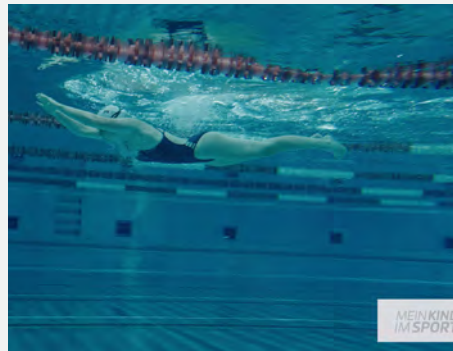
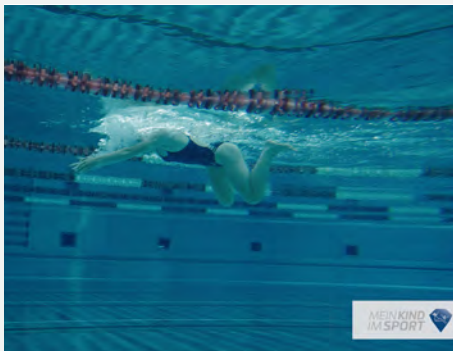
2 Advanced
/2

Technikverbesserung Brust - Verbesserung Beine



Video-QR

**Übung 1
Fußschwimmen**



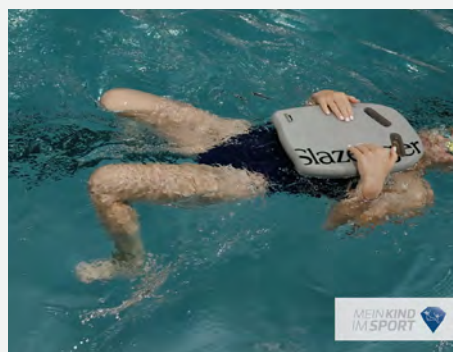
Knotenpunkte

- » Bauchlage, je 2 Beinschläge:
- » Füße völlig gestreckt für den Beinschlag einsetzen
- » Füße maximal anziehen
- » Normale Beinschläge durchführen



Video-QR

**Übung 2
Positionswechsel (Beinschlag in Rückenlage)**



Knotenpunkte

- » Brett auf dem Bauch festhalten
- » Brett unter dem Kopf halten
- » Brett mit gestreckten Armen über den Knien festhalten, m die Knie sollen das Brett nicht hochdrücken.

2 Advanced
/2

Technikverbesserung Brust - Verbesserung Beine



Video-QR

Übung 3 Beinschläge pro Armzug



Knotenpunkte

- » Pro 2 Beinschläge erfolgt 1 Armzug
- » Arme verharren beim zweiten Beinschlag

Notiz

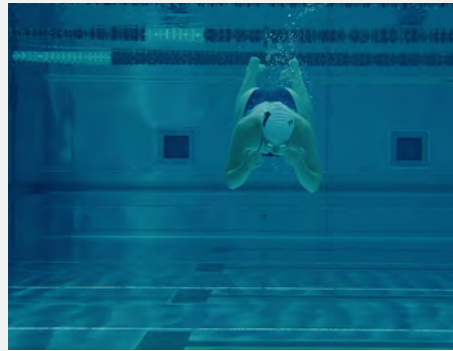
2 Advanced
/2

Technikverbesserung Brust - Verbesserung Arme



Video-QR

Übung 4 **Kontrastschwimmen**



Knotenpunkte

- » Armzug ganz eng / weit / lange Gleitphase

Notiz

2 Advanced
/2

Technikverbesserung Brust - Verbesserung Atmung und Vortrieb



Video-QR

**Übung 5
Robbe**



Knotenpunkte

- » Arme liegen parallel zum Körper
- » Beim Anziehen der Beine wird der Kopf zur Atmung gehoben
- » Mit Beginn der Schwunggrätsche wird der Kopf für die Ausatmung unter Wasser gesenkt.



Video-QR

**Übung 6
Doppelbeinschlag**



Knotenpunkte

- » Auf einen Doppelbeinschlag (zwei kurze Beinschläge hintereinander) folgt eine Gleitphase

Advanced

Spielerischer Ansatz

Kräfte messen:

Zwei Schwimmer liegen, parallel zur Querseite, in der Mitte des Beckens und ergreifen ein Schwimmbrett. Wer kann den Partner nur mit Beinschlag auf die Gegenseite schieben?
Variation: Es werden verschiedene Beintechniken angewendet

Blindschwimmen:

Jedes Kind schwimmt eine Länge und zählt dabei die Brustzüge. Bei der nächsten Länge arbeiten die Kinder paarweise. Ein Kind schließt die Augen und versucht so mit der gleichen Anzahl an Zügen die andere Beckenseite zu erreichen. Das andere Kind passt auf, dass das schwimmende Kind nicht an den Beckenrand stößt.

Dummschwimmen:

Nachdem der Arm das Wasser verlassen und etwa die Hälfte der Überwasserbewegung ausgeführt hat, tippt die Hand des Schwimmers kurz auf seinen Hinterkopf und taucht dann erst ein.

Kontrastübungen:

Brustschwimmen mit Fäusten / gespreizten Fingern

Partnerschwimmen:

Der eine Partner fasst beide Füße seines Vordermannes und führt den Kraulbeinschlag aus. Der Vordermann zieht sich und seinen „Beinpartner“ mittels Brustarmbewegung durch das Wasser.

Atemmangel:

Auf der Bahn wird möglichst selten geatmet.

Tag und Nacht:

Zwei Gruppen stehen sich in der Mitte des Schwimmbeckens in 2 m Entfernung gegenüber. Auf ein Signal hin (schwarz/weiß, Tag/Nacht) versucht die aufgerufene Gruppe, die fortschwimmende Gruppe zu erreichen, bevor diese die Wand erreicht. Die Gefangenen Schwimmer spielen in der anderen Gruppe mit.

Eimerwasserball:

Schüler in Teams (mit max. 5 Kinder einteilen) und durch Badekappenfarben kennzeichnen. In jedem Team wird ein Eimerträger bestimmt, der sich frei, irgendwo in ihrer Spielfeldhälfte, schwimmend bewegen darf. Jedes Team versucht, von einem beliebigen Punkt aus, einen Ball in den eigenen Eimer zu werfen. Der Eimerträger muss den Ball in der Luft mit seinem Eimer fangen. Er darf von keinem Spieler berührt werden und er darf nach einer Auszeit wechseln. Es gelten vereinfachte Wasserballregeln.

Wasserblitzball:

Der Ball muss innerhalb des eigenen Teams so oft (oder so lange) wie möglich abgespielt werden, bevor der Spieler mit dem Ball von einem Gegenspieler berührt wird. Erfolgt das Abspiel zu spät, erhält die Gegenpartei den Ball.

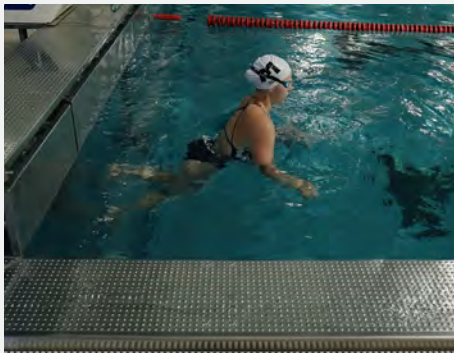
1/2 Advanced

Geschwindigkeit



Video-QR

Übung 1
Tempoanschwimmen



Knotenpunkte

- » Vom Beckenrand abstoßen
- » Gleitphase
- » 5m volles Tempo
- » 5m normales Tempo

Variation: alle 5 Beinschläge aktiv/passiv wechseln

Notiz

2 Advanced
/2

Rollwende



Video-QR

Übung 1
Stabrolle



Knotenpunkte

- » Stab mit 1m Abstand zur Wand auslegen bzw. durch zweites Kind halten lassen
- » Kraulbeine anschwimmen, Arme dabei neben die Hüfte legen
- » Über den Stab schwimmen, sobald dieser sich unter der Hüfte befindet mit den Händen ergreifen
- » Spannung halten und über den Stab rollen
- » Beine an die Wand setzen
- » Unter dem Stab durchtauchen



Video-QR

Übung 2
Rollwende



Knotenpunkte

- » Etwa 2m vor der Wand einen Arm neben der Hüfte halten, zweiten Arm noch durchziehen
- » Delphinbeinschlag, Kopf absenken und Abwärtsdrücken beider Handflächen
- » Die fast gestreckten Beine schwingen zur Wand
- » Beine an der Wand anhocken
- » Füße hüftbreit an die Wand stemmen
- » Hände in Hochhalte
- » Kräftiges Abstoßen beider Beine und gleichzeitige Drehung in die Bauchlage
- » Beinbewegung setzt ein

Advanced

Spielerischer Ansatz

Kooperationsschwimmen:

Beide Partner befinden sich in Bauchlage hintereinander. Der vordere Schwimmer schwimmt Kraularmbewegung, während der zweite Schwimmer die FüÙedes Vordermannes fasst und den Beinschlag ausführt.

Variation:

- Der hintere Partner liegt in Rückenlage.
- Der erste Schwimmer führt die Brustarmbewegung aus, der zweite unterstützt durch Kraul- oder Rückenkraulbeinschlag.
- Welches Paar schafft Delphin zu schwimmen?
- Welches Paar kann Delphinarme und Kraulbeine oder Brustbeine kombinieren?

Luftmatratzenwechsel:

Zwei Luftmatratzen liegen etwa 4 – 6 m auseinander. Auf ihnen befinden sich je zwei Spieler. Auf Kommando springt je ein Spieler ins Wasser und versuchen schnellstmöglich die andere Luftmatratze zu erreichen. In der Zwischenzeit darf das nächste Kind auf die Matratze klettern und sobald der erste Spieler die gegnerische Luftmatratze erreicht hat, dürfen die Nächsten ins Wasser springen. Welches Team sitzt zuerst auf der neuen Matratze?

Hasenjagd:

Drei Jäger (Pullbuoy zwischen den Beinen eingeklemmt) jagen die Hasen.
Wer abgeschlagen ist, wird zum Jäger.

Raketenschwimmen:

Der Schwimmer befindet sich in Bauchlage, ein Arm ist parallel zum Körper angelegt, der andere Arm befindet sich in Vorhalte. Die Arme sollen weitgehend gestreckt bleiben. Der Vortrieb wird kopfwärts durch die Hände erzeugt. Die FüÙe bleiben passiv geschlossen.

Speerschwimmen:

Der Schwimmer befindet sich in Bauchlage, die Arme sind parallel zum Körper angelegt. Die Arme sollen weitgehend gestreckt bleiben. Der Vortrieb wird kopfwärts durch die Hände erzeugt. Die FüÙe bleiben passiv geschlossen oder helfen mit vorsichtigen Kraulbeinschlägen mit.

Würfelschwimmen (Ausdauer Schulung):

Auf jeder Beckenrandseite liegt ein Schwimmbrett inkl. Würfel: Erst würfeln, dann schwimmen. Wird eine ungerade Zahl gewürfelt (1, 3 oder 5), muss eine Schwimmbahn in Rückenlage zurückgelegt werden. Die Ziffern 2, 4 und 6 bedeuten das Schwimmen in Bauchlage. Die Augenzahlen werden zusammengezählt. Wer hat nach 10 Minuten die meisten Punkte?

Variationen:

- 1, 3, 5 bedeuten Wechselzugswimmarten (Rücken, Kraul). 2, 4, 6 bedeuten Brust
- Jeder Zahl ist eine bestimmte Aufgabe/Übungsform/ Schwimmart zugeteilt.
- Welche Mannschaft hat nach 5x Würfeln die meisten Punkte?
- Welcher Schwimmer hat nach 15 Minuten schwimmen die meisten Punkte?
- Welcher Schwimmer hat nach 15 Minuten würfeln die meisten Bahnen?
- Wer ist als Erster 30 Bahnen durch das Würfeln geschwommen?

Advanced

Spielerischer Ansatz

Gruppenschwimmen:

Pro Gruppe schwimmen 5 oder mehr Schwimmer. Welche Gruppe hat nach 15 Minuten in einer bestimmten Schwimmart, wie z.B. Kraul, die meisten Meter zurückgelegt?

Reaktionsschwimmen:

Alle Kinder schwimmen in Richtung Beckenrand. Ein Kind wirft vom Beckenrand einen Ball etwa 10-15m hinter die Kinder. Sobald der Ball durch die Luft fliegt, wenden die Kinder und versuchen so schnell wie möglich in Ballbesitz zu kommen. Der Sieger darf nun den Ball werfen.

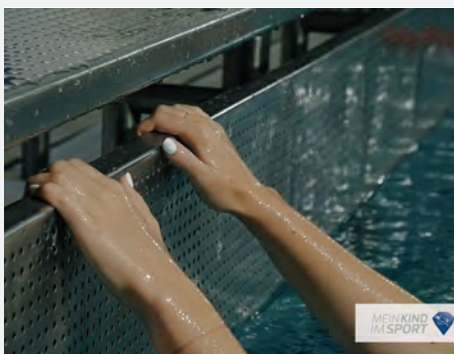
1/2 Advanced

Rückenstart



Video-QR

Übung 1
Kopfsprung rückwärts



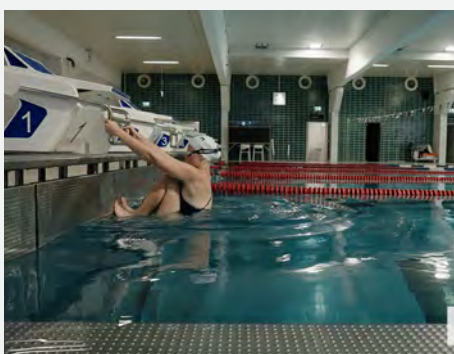
Knotenpunkte

- » Mit den Händen am Beckenrand (Beckenrinne) festhalten
- » Kraftvoller Absprung und den Körper überstrecken
- » Die Überstreckung in der Flugphase und der Eintauchwinkel werden durch eine hohe Hüfte und durch das Kopf zurücknehmen bestimmt



Video-QR

Übung 2
Rückenstart



Knotenpunkte

- » Füße in enger Schrittstellung unter der Wasseroberfläche an die Wand stemmen
- » Aktiv zur Wand ziehen
- » Arme beugen und das Kinn vor die Brust nehmen
- » Hände lösen, Kopf in den Nacken drücken
- » Arme parallel zur Wasseroberfläche und mit den Handflächen nach oben zurückwerfen
- » Mit leichtem Hohlkreuz flach ins Wasser eintauchen

Übung 1 **Wasserball**

Es werden zwei Teams gebildet. Das Spiel findet im gesamten Becken statt. Auf jeder Seite wird ein Tor aufgestellt (Variante: Zwei Hütchen, o.Ä.). Jedes Team wählt eine/n Torhüter/in, welche/r das Tor beschützt. Ziel des Spiels ist es Punkte zu machen, indem man den Ball in das gegnerische Tor wirft und zu verhindern, dass das gegnerische Team Punkte macht, indem man das eigene Tor verteidigt.

Variationen:

- » Es müssen mindestens drei Pässe gespielt worden sein, bevor ein Tor erzielt werden darf
- » Den Torhüter/ Die Torhüterin regelmäßig wechseln lassen
- » Es darf nur mit einer Hand geworfen werden
- » Eine Mannschaft darf maximal 60 Sekunden in Ballbesitz sein, ohne aufs Tor zu schießen

Aufbau Wasserballdribbeln

Jedes Kind bekommt einen Wasserball (bei nicht ausreichender Anzahl an Bällen, Paare oder Kleingruppen bilden). Es wird nun Kraul geschwommen, ohne den Kopf ins Wasser zu nehmen. Der Blick bleibt in Schwimmrichtung. Die Kinder „dribbeln“ nun den Wasserball zwischen ihren Händen/Unterarmen. Mit dem Unterarm wird der Ball vorwärts und leicht seitlich zum anderen Arm gedrückt. Dies wird bei jedem Zug wiederholt.

Variation:

Staffelspiel: Es werden Teams gebildet. Jedes Kind schwimmt z.B. 25 Meter und übergibt anschließend den Ball an das nächste Kind im Team. Welches Team ist am schnellsten?

Advanced

Spielerischer Ansatz

Beidbeinige Delphinsprünge rückwärts

Werfen und Fangen:

Paarweise verteilen sich die Kinder mit 2-4m Abstand im Becken. Jedes Par bekommt einen Ball. Durch Beinschläge/Wassertreten versuchen die Kinder am Platz zu bleiben und gleichzeitig den Ball zum Partner zu werfen bzw. aus der Luft mit einer Hand zu fangen.

Variation: Die Kinder schwimmen durcheinander, dabei muss der Abstand zum Partner annähernd gleich bleiben und der Ball wird weiterhin gepasst/gefangen.

Korbball:

Zwei Teams spielen auf ein oder zwei Körbe gegeneinander.

Variationen: nur mit einer Hand spielen, kein Schwimmen mit dem Ball, mehrere Bälle ins Spiel bringen

Schwimmbretter abschießen:

Im Becken werden Schwimmbretter verteilt, die von den Kindern abgeschossen werden. Je nach Können dürfen die Kinder näher zu den Brettern schwimmen bzw. versuchen mit größerer Distanz diese abzuschiesen.

Fang den Ball:

In 2er Gruppen hintereinander am Beckenrand stehen. Das hintere Kind wirft den Ball ins Wasser und das vordere Kind springt ins Wasser und probiert den Ball noch in der Luft zu fangen.

Schnappball:

2 Mannschaften bilden und diese mit Badekappen kennzeichnen. Ziel ist es, den Ball 10 mal in der eigenen Mannschaft hin und her zu passen. Mit dem Ball darf 3 Züge geschwommen werden, dann muss der Pass zu einem Mitspieler erfolgen. Sobald die andere Mannschaft in Ballbesitz kommt, versucht diese ebenfalls 10 Pässe zu spielen.

Mannschaftsball:

2 Mannschaften versuchen mit weichen Bällen einen Pezziball, welcher am Anfang in der Beckenmitte ist, mit Würfeln auf die gegnerische Seite zu schieben.

Bewegungskompetenz

Gleiten & Fahren



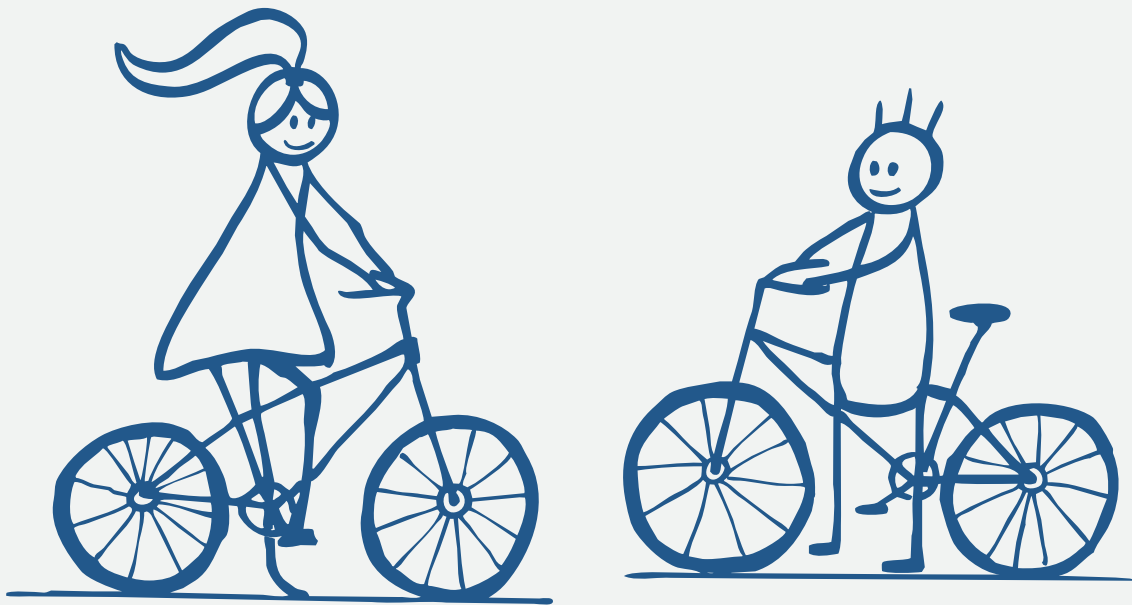
Rutschen, Gleiten und Fahren haben in den ersten 3 Stufen eine Grundausbildung erhalten und wurden trainiert. Die Übungen und Inhalte werden schwieriger und trickreicher. Trotz zunehmendem Können unbedingt auf die richtige Schutzausrüstung und Sicherheit achten.

Gleiten & Fahren im Sport:

Fahrradfahren, Inlinen, Skateboarden, Mountainbiken, Langlaufen, Eislaufen, Ski aplan, Snowboarden ...

Gleiten & Fahren Sommer

Fahrradfahren / Mountainbike



Wir zeigen euch das richtige Be- und Entlasten in unebenem Gelände um möglichst lange am Bike zu bleiben. Die richtige Technik, um das Hinterrad zu versetzen, hilft euch nicht nur in engen Kurven am Trail. Bunny Hop und Wheelie schulen euer Gleichgewicht und machen Spaß.

Material:

Hütchen, Stäbe (unterschiedliche Dicke), kleine Rampen, natürliche Hindernisse, Schutzbekleidung



1/7 Advanced

Be-/Entlasten (Pumpen)

Kräftiges Treten ist nicht die einzige Methode, um mit dem Bike zu beschleunigen. Durch Be-/Entlasten (Pumpen) kann die Geschwindigkeit gesteigert werden, ohne dass man dazu einen Abhang braucht oder in die Pedale treten muss. Eine hervorragende Trainingsmöglichkeit bieten speziell gebaute Pumptracks. Aber auch im natürlichen Gelände gibt es unzählige Möglichkeiten, das Pumpen anzuwenden (Bodenwellen, Felsen, Wurzeln usw.).



Video-QR

Übung 1 **Grundposition**



Hinweis: Arme und Beine fast komplett gestreckt, um schnell reagieren zu können. Ellenbogen leicht nach außen gerichtet. Für Bremsmanöver je ein Finger an der Bremse.

Knotenpunkte

- » Auf den Pedalen stehend, Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt, Kurbeln waagrecht
- » Schwerpunkt zentral über Tretlager, Hüfte im Bereich des Sattels
- » Wenig Gewicht auf dem Lenker
- » Kopf aufrecht, Blick in Fahrtrichtung



Video-QR

Übung 2 **Pumpen**



Hinweis: Beine tendenziell stärker anwinkeln als die Arme, da der Hauptteil der Energie aus den Beinen generiert wird.

Knotenpunkte

- » Anfahrt in der Grund- oder Aktivposition (je nach Gelände)
- » Allenfalls vor dem Hindernis treten, um Schwung zu holen
- » Kurz vor dem Hindernis aktiv tief gehen und Bike vorbelasten (unterstützt ein dynamisches Hochziehen)
- » Hochziehen/Drücken, sobald das Vorderrad auf das Hindernis trifft, das Vorderrad entlasten – also aktiv mit den Armen hochziehen
- » Anschließend das Hinterrad entlasten – durch Anwinkeln der Beine

2/7 Advanced

Stillstand

Ein gutes Gleichgewichtsgefühl ist die Grundlage für viele weiterführende Fahrtechniken. Deshalb sollte das Gleichgewichtstraining Bestandteil von jedem Techniktraining sein.



Video-QR

Übung 1 Stillstand



Hinweis: Sattel am Oberschenkel als 5. Kontaktpunkt nutzen. Dies bringt zusätzliche Stabilität.

Knotenpunkte

- » Grundposition als Ausgangsposition
- » Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagern, um den Druck auf das Vorderrad zu erhöhen
- » Lenker nach links oder rechts einschlagen
- » Balance halten durch Spiel mit Pedaldruck und Bremse
- » Bike auf die Seite kippen, in welche das Vorderrad eingelenkt ist

Notiz



3/7 Advanced

Hüpfen am Ort

Hüpfen an Ort und Stelle hilft, bei Stillstand die Balance zu halten. Durch kleine Hüpfen kann ein Abkippen korrigiert werden. Die Technik eignet sich aber auch gut, um kleine Hindernisse in sehr langsamen Passagen zu überwinden.



Video-QR

**Übung 1
Hüpfen am Ort****Knotenpunkte**

- » Körperschwerpunkt zentral
- » Kurbeln waagrecht, Gewicht auf beiden Beinen (allenfalls beide Bremsen ziehen)
- » Schwung holen: Arme und Beine beugen, tief gehen
- » Spannung im Rumpf aufbauen, Verkeilen zwischen Lenker und Pedalen
- » Absprung: Dynamisches Strecken der Arme und Beine, dann Anziehen von Armen und Beinen
- » Landung mit Armen und Beinen abfedern

Notiz



4/7 Advanced

Hinterrad versetzen

Die Technik, das Hinterrad zu versetzen, wird in Kurven verwendet, die so eng sind, dass sie fahrend nicht mehr gemeistert werden können. Es wird eine sehr gute Balance benötigt. Allenfalls ist es sinnvoll, zuerst das Gleichgewichtsgefühl zu trainieren, bevor geübt wird, das Hinterrad zu versetzen.



Video-QR

Übung 1

Hinterrad versetzen



Knotenpunkte

- » Anfahrt in Grund- oder Aktivposition
- » Blick auf Kurvenscheitelpunkt richten
- » Vor dem Scheitelpunkt das Vorderrad einlenken
- » Leicht tief gehen, um Schwung zu holen
- » Vorderradbremse gefühlvoll ziehen und Arme und Beine gleichzeitig strecken
- » Beine leicht anziehen, dadurch hebt das Hinterrad ab
- » Aus Hüfte und Beinen das Hinterrad in die gewünschte Richtung drücken
- » Hinterrad aufsetzen lassen
- » Aufprall mit den Beinen abfedern, gleichzeitig Vorderradbremse lösen
- » Blick auf Kurvenausgang richten und sofort weiterfahren

Notiz

5 Advanced
/7**Springen**

Springen ist nicht nur eine Technik für den Bikepark. Auch auf einem Singletrail bieten sich immer wieder natürliche Absprungschancen, um den Boden zu verlassen. Springen macht nicht nur Spaß, es ermöglicht auch das Überfliegen von Hindernissen, die sonst zum Abbremsen zwingen würden. Um das Springen zu üben, Sicherheit zu gewinnen und die Bewegungen zu automatisieren, ist ein kleiner Sprung (Table, d. h. ohne Lücke zwischen Absprung und Landung) von wenigen Metern Länge ideal.



Video-QR

Übung 1
Springen**Knotenpunkte**

- » Anfahrt in Aktivposition. Zentral, tief, Kurbeln waagrecht.
- » Blick über den Absprung bis zur Landung.
- » Während der Absprungsphase dynamisch aufrichten, Körperschwerpunkt nach oben bewegen. Bike entlang des Absprungs hoch „begleiten“
- » In der Flugphase sind Arme und Beine nur leicht angewinkelt - Locker bleiben, Körperspannung halten, Schwerpunkt zentral
- » Vor der Landung Arme und Beine strecken, um den Aufprall abzufedern
- » Blick auf Landung
- » Mit beiden Rädern gleichzeitig oder mit Vorderrad kurz zuvor landen
- » Mit Armen und Beinen Aufprall abfedern
- » Weiterfahrt in Aktivposition

Notiz

6/7 Advanced

Bunny Hop

Mit Hilfe des Bunny Hops lassen sich Hindernisse überspringen. Der Bunny Hop erfordert ein großes Maß an Dynamik und Koordination und ist deshalb nicht einfach zu Erlernen. Er bringt jedoch auf dem Trail zusätzliche Sicherheit und Geschwindigkeit, da sich Hindernisse einfach überspringen lassen. Es muss nicht abgebremst werden.



Video-QR

**Übung 1
Bunny Hop****Knotenpunkte**

- » Anfahrt in Grundposition
- » Blick voraus auf Hindernis
- » Schwung holen: Arme und Beine beugen, Oberkörper zum Lenker hinbewegen
- » Explosives Strecken der Arme und Beine, Verlagerung des Körperschwerpunktes nach hinten oben → Vorderrad hebt ab
- » Lenker hoch zur Hüfte ziehen, Schwerpunkt zentral über Hinterrad!
- » Lenker nach vorne drücken, gleichzeitig Körperspannung aufbauen und ins Bike «verkeilen»
- » Anziehen der Beine → Hinterrad hebt ab
- » Körperschwerpunkt ist zentral über dem Bike
- » Landung mit Armen und Beinen abfedern

**Notiz**

7 Advanced
/17**Wheelie**

Der Wheelie, das Fahren auf dem Hinterrad, wird auf dem Trail selten angewendet. Er ist aber Grundlage für viele andere Fahrtechniken und fördert außerdem das Gleichgewicht und das Gefühl für die Hinterradbremse wie kaum eine andere Biketechnik. Außerdem macht das Fahren auf dem Hinterrad einfach Spaß!



Video-QR

Übung 1
Wheelie
**Knotenpunkte**

- » Auf Sattel sitzend locker treten, Zug auf Kette halten
- » Blick geradeaus
- » Schwung holen: Oberkörper tief zum Lenker, Arme beugen
- » Dynamisches Strecken der Arme und gleichzeitig starker Antritt, um das Vorderrad anzuheben
- » Arme bleiben gestreckt
- » Finden des „Sweet Spots“
- » Ein Finger bleibt immer an der Hinterradbremse

Insidersprache - "Sweet Spots": Punkt, bei welchem das Bike ausbalanciert ist. Körperschwerpunkt liegt ungefähr über Hinterradnabe.

Hinweis I: Höhe des Vorderrades mit Treten und dosiertem Einsatz der Hinterradbremse variieren.

Hinweis II: Seitwärts korrigieren mit Knien und Schultern.

- Kippt das Bike nach rechts, linkes Knie nach links abspreizen und Schulter leicht nach links kippen.
- Kippt das Bike nach links, rechtes Knie nach rechts abspreizen und mit Schulter nach rechts kippen.

Notiz

Advanced

Spielerischer Ansatz

No-Absteiger

In dieser Übung ist das Absteigen verboten. Alle Schüler/Kinder fahren in einem begrenzten Raum. Durch Abdrängen wird versucht, sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. Wer den anderen berührt, absteigt oder den Raum verlässt, hat verloren.

Ligaturnier

Es werden mehrere Radfelder gekennzeichnet. In jedem findet ein Duell Biker : Biker statt. Der Verlierer steigt eine Liga (ein Feld) ab, der Sieger steigt eine Liga auf.

Championship

Verschiedene Übungen, in denen die Kinder/Schüler Punkte sammeln können werden absolviert.

- » Zeit: wer kann am längsten am Ort bleiben, ohne abzusteigen?
- » Wer kann eine 180-Grad auf dem Vorderrad machen?
- » Wer kann am längsten „Männchen“ machen (auf dem Hinterrad fahren)?
- » Wer kann am häufigsten am Platz hüpfen, ohne umzufallen/abzusteigen?

Weitsprung

Mit leichtem Anlauf über eine kleine Rampe springen. Wer kommt am weitesten?

Notiz

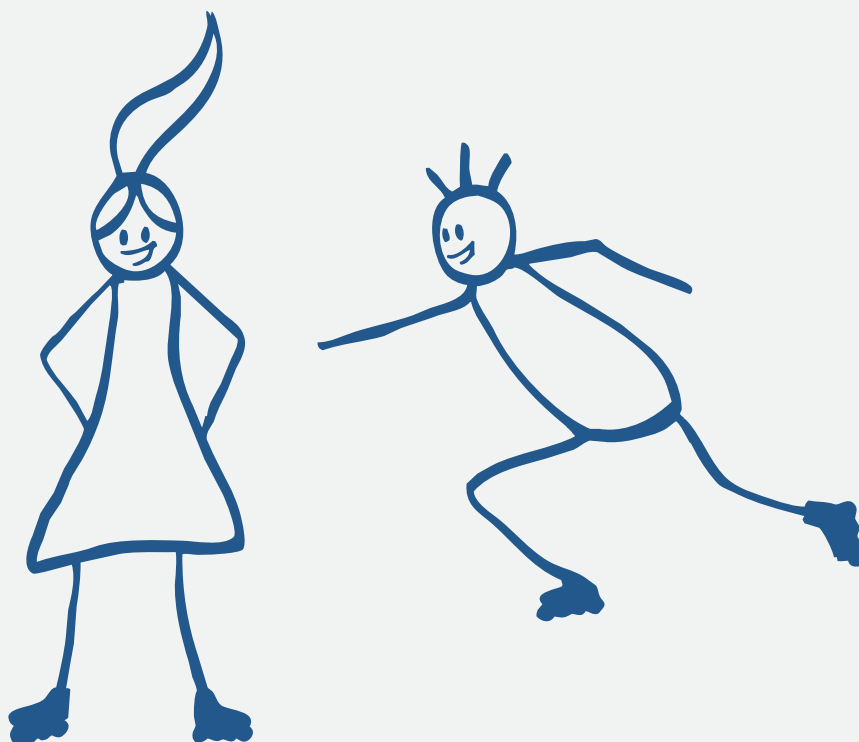
Bewegungs-ABC 2.0

MEINKIND
IM SPORT



Gleiten & Fahren Sommer

Inlinen



Üben, üben und nochmal üben, damit die Kinder auch wirklich sicher und mit Leichtigkeit auf den Rollen ihren Spaß haben können. Rollvermögen und Gleichgewicht sind im Rollsport elementar. Schnelle Kurven bis hin zum Speedskaten, Sprünge und Rampen, vorwärts wie rückwärts fordern euch nun. Am Beginn steht immer der Materialcheck, denn ohne richtige Schutzausrüstung geht es nicht auf die Rollen.

Ausrüstung:

Helm, Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer) ...

Material:

Hütchen, Seile, Stangen, Kreide, Rampe, Rails, Pfeife ...



1/4 Advanced

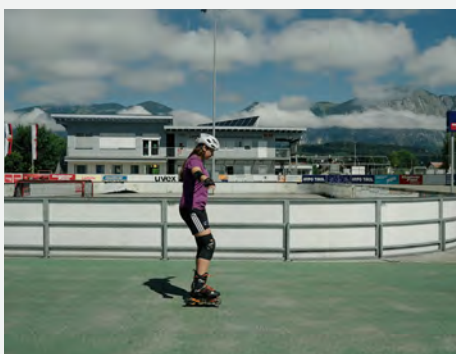
Übersetzen

Mit dem Übersetzen lassen sich Kurven noch effizienter fahren.
Wichtig ist, dass diese anspruchsvolle Technik step by step gelernt und geübt wird.



Video-QR

Übung 1 Übersetzen - Kreis



Knotenpunkte

- » Oberkörper leicht nach vorne neigen
- » Arme nach vorne bringen
- » Gehen und in einem kleinen Kreis immer das gleiche Bein vor das andere Bein setzen
- » Langsam ins Rollen kommen
- » Füße zeigen dabei in Kurvenrichtung

Methodischer Aufbau:

Übersetzen auf einer Linie

- » Tief in die Knie gehen, Füße zeigen dabei nach vorne
- » Schultern parallel halten
- » Seitwärts übersetzen mit Gewichtsverlagerung
- » Im Gras aus dem Stand beginnen, Steigerung auf Asphalt

Hinweis:

Beidseitig üben!

Variation:

Mit Hütchen verschiedene Kreise vorgeben:

- » Aus dem Rollen im Kreis fahren
- » Im Fahren vom großen zum mittleren und kleinen Kreis wechseln
- » Flüssiges Übersetzen

2/4 Advanced

Springen & Rampen

Mit kleinen Sprüngen starten und diese in verschiedensten Variationen ausführen. Auch hier wieder auf einer weichen Unterlage (Gras) beginnen und bei Beherrschung der Landung auf harten Untergrund wechseln. Schrittweise in der Sprunghöhe steigern - Strich, Seil, Stange, Hütchen, Rampen.



Video-QR

Übung 1 Hürden und Sprünge



Knotenpunkte Hürden

- » In die Knie gehen
- » Tempo aufrechterhalten
- » Hände immer vorne halten
- » Absprung
- » Weich landen und abfedern



Video-QR

Übung 2 Rampen



Knotenpunkte Rampe

- » Hilfestellung von vorne / seitlich der Rampe an der Hand/ Oberarm
- » Mit Geschwindigkeit anfahren
- » In die Knie gehen
- » Hände nach vorne bringen
- » Gleichmäßiger, leichter Absprung
- » Sicheres Landen

Variation:

- » Einbeiniger / beidbeiniger Absprung
- » Kurze / weite Sprünge
- » Tiefe / hohe Sprünge

3/4 Advanced

Drehungen

Mit einfachen Drehungen beginnen bis hin zur halben und ganzen Drehung. Wichtig bei allen Drehungen ist, dass die Arme zum Stabilisieren seitlich gehalten werden und der Kopf in die Bewegung mit dreht.



Video-QR

Übung 1 Schrittdrehung



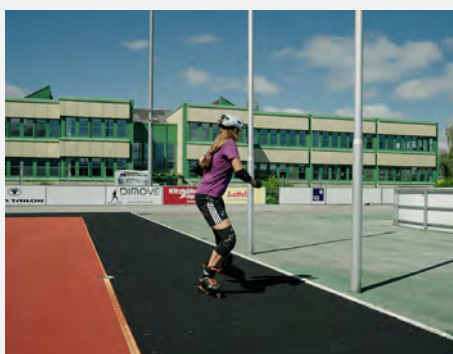
Knotenpunkte

- » Anfahren
- » In die Knie gehen
- » Arme zur Stabilisation seitlich ausstrecken
- » Mit kleinen Schritten am Platz eine ganze Drehung durchsteigen
- » Mit kleinen Schritten am Platz eine ganze Drehung durchsteigen



Video-QR

Übung 2 Halbe und ganze Drehung



Knotenpunkte - halbe Drehung

- » Aus dem Vorwärtsfahren heraus eine halbe Drehung springen (leichter Absprung)
- » Rückwärts weiterfahren
- » Wieder eine halbe Drehung springen, um vorwärts weiterzufahren



Knotenpunkte - ganze Drehung

- » Aus dem Vorwärtsfahren eine ganze Drehung springen

Variation:

- Drehung über die Vorderrollen einleiten
- Eishockeydrehung: Fersen zueinander (V-Position)



4/4 Advanced

Speed

Der richtige Abstoß ist besonders wichtig, um Tempo aufzubauen.



Video-QR

Übung 1 Speed



Knotenpunkte

- » Füße parallel halten
- » In die Hocke gehen
- » Ein Bein nach außen stoßen, Abstoß über die hinterste Rolle
- » Aktiv nach innen ziehen
- » Oberkörper mit leichter Vorlage ruhig halten

Notiz

Advanced

Spielerischer Ansatz**# Propeller**

Partnerübung. Zwei Kinder halten sich an jeweils einem Seilende fest. Ein Kind bleibt in der Mitte des Seils stehen, das zweite Kind fährt im Kreis um das erste Kind herum. Dieses dreht sich in der Bewegung mit. Das zweite Kind beginnt im Kreis zu übersetzen. Richtungswechsel und Partnertausch.

Kurvenparcours

Parcours mit Schwerpunkt Kurvenfahren aufbauen. Es können verschiedene Elemente eingebaut werden: Stangenslalom, Hütchen (Criss Cross / Beine kreuzen), weiter Stangenslalom, Hütchenkreise, Stangenslalom rückwärts, Drehung 180° usw.

Sprungstationen

Verschiedene Stationen für differenzierte Sprünge aufbauen. Mit Kreide eine Linie markieren (minimale Sprunghöhe), Seil, Kegel, Hütchen zur Steigerung der Sprunghöhe verwenden.

- Die Distanz und die Sprungweite variieren durch verschiedene Hindernisse.
- Vorwärts und rückwärts den Sprungparcours durchfahren/durchspringen.

Teamspirit

3 bis 6 Skater fahren mit knappem Abstand im Gleichschritt hintereinander. Der hinterste Skater kommt nach vorne. Das Tempo soll währenddessen kontrolliert und zügig bleiben sowie eine Beibehaltung des Gleichschrittes soll gewährleistet werden.

Speedy

Mit 200m starten und die Distanz steigern, dabei die Zeit messen bzw. müssen die Kinder ein gewisses Zeitlimit schaffen.

Schere - Stein - Papier

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und spielen „Schere-Stein-Papier“. Der Sieger fährt davon, der Verlierer wird zum Jäger. Wer schafft am schnellsten 3 Siege?

Advanced

Tricks

Spielerische Tricks steigern die Sicherheit und erhöhen den Funfaktor auf Rollen.

Zwerg

Auf der Geraden fahren, dann in die Knie gehen. Ein Bein nach hinten schieben, vordere Rolle bleibt am Boden aufgesetzt. So als Zwerg weiterfahren.

Knie-Stopp

Auf der Geraden fahren, dann in die Knie gehen wie beim Zwerg. Auch hier wieder ein Bein nach hinten schieben. Beim Knie-Stopp die vordere Rolle auf dem Boden mitrollen lassen. Mit einem Knie den Boden berühren und somit bremsen. Dabei das Gleichgewicht halten.

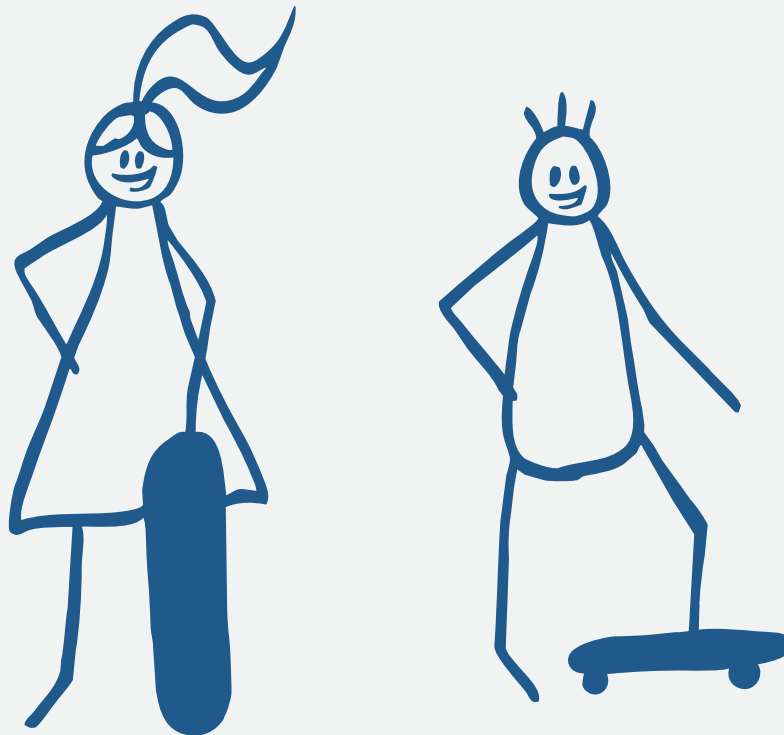
Rollenkünstler

Auf der Geraden fahren, in die Knie gehen und gleichzeitig ein Bein nach vorne schieben. Beim gestreckten Bein nur auf der Fußspitze/Ferse rollen.



Gleiten & Fahren

Skateboarden



Aufbauend auf die First Steps und die Basics folgt eine Erweiterung der Kompetenzen sowie die ersten Tricks auf dem Board.

Auch wenn die Basics bereits sitzen und ihr euch schon sicher fühlt, vergesst trotzdem nicht auf eure Schutzbekleidung.



1/8 Advanced

Board anheben beidseitig



Video-QR

Übung 1

Board anheben beidseitig



Knotenpunkte

- » Standfuß auf Nose, Schwungfuß auf Tail
- » Wechelseitiges hochheben des Boards (vgl. erste Übungen Tic Tac)
- » Zielgerichtetes Überqueren einer Hilfslinie
- » Seitlich vorwärts kommen, rückwärts kommen und Pirouetten fahren

Notiz

2 Advanced
/8

Auf Kanten / Box auffahren



Video-QR

Übung 1 Auf Kanten / Box auffahren



Knotenpunkte

- » Mit Standfuß auf Schrauben und Schwungfuß auf Tail
- » Auf Kante mit Schwung zu fahren, leicht hin und her bewegen (Nose-Tail)
- » Vorderachse auf Kante anheben bis Kontakt der Vorderrollen mit Fläche vorhanden ist
- » Standfuß rutsch vor die Schrauben
- » Gewichtsverlagerung Richtung Nose und Anheben Hinterachse
- » Mit Impuls Richtung Nose Hinterachse über Kante heben

Notiz

3 Advanced
/8

Fahren auf einer Achse - Wheelie / Manual



Video-QR

Übung 1 Wheelie



Knotenpunkte

- » Standfuß auf vorderen Schrauben und Schwungfuß auf Tail
- » Locker in den Knien
- » Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein

Hinweis: Leichter mit Schultern parallel zum Board



Video-QR

Übung 2 Nose-Wheelie



Knotenpunkte

- » Standfuß auf Nose und Schwungfuß auf hinteren Schrauben

Advanced
4/8

Kickturn bs und fs / Rückwärts umdrehen

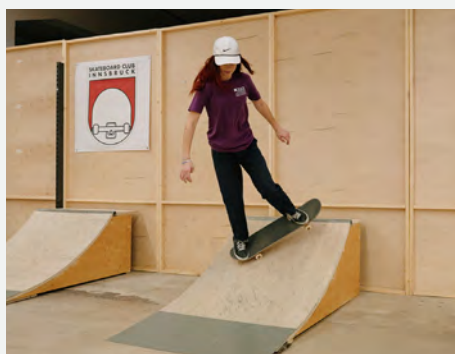
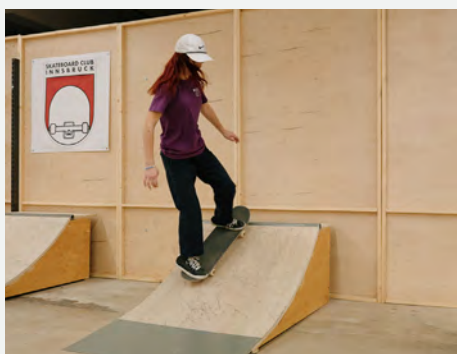
bs ... backside

fs ... frontside



Video-QR

Übung 1 Kickturn



Knotenpunkte

- » Stand wie Tic Tac
- » Locker in die Knie
- » Blick/Kopf geht immer in die Richtung der Rotation

Hinweis: Bewegung bleibt prinzipiell gleich, egal ob man rückwärts von einer Rampe kommt oder auf der Rampe umdreht.

Variation 1: OK rotiert gegen/holt Schwung, dann 180 Grad Rotation des Oberkörpers und gleichzeitige Drehung Richtung Zehen mit anheben des Boards (backside) oder in Richtung Fersen (frontside)

Variation 2: OK rotiert vor, Beine und Board kommen nach – vor allem bei Kickturn

Notiz

5 Advanced
/8

Pushen Miniramp



Video-QR

Übung 1 Pushen Miniramp



Knotenpunkte

- » Beide Füße eher quer zum Board
- » Locker in den Knien
- » Schultern möglichst parallel zu Board
- » Am höchsten Punkt des Radius, wenn der Schwung gerade aus ist, Druck nach unten geben
- » Im horizontalen Teil der Rampe nur leicht in den Knien bleiben

Variationen: Rock-Fakie / Rock n Roll, Axle Stall

Notiz

6 Advanced
6/8

Drop-In

Das Hineinfahren in Radien aus dem Stand heraus, ein absoluter Meilenstein für Skater*innen. Der Oberkörper muss schlagartig aus der Vertikalen je nach Radius der Rampe beinahe in die Horizontale.



Video-QR

Übung 1 Drop-In



Knotenpunkte

- » Hinter Fuß steht quer auf dem Tail, das auf der Kante der Rampe (Coping) liegt
- » Vorderer Fuß wird ca. auf vorderen Schrauben platziert
- » Ordentlich in die Knie gehen, Gewicht nach vorne bringen und Board nach unten drücken (d.h. schnell Kontakt mit allen vier Rollen suchen)



Hinweis: Abfolge zuerst am Boden üben und dann zuerst in Schrägen (weniger anspruchsvoll als Radien)

7 Advanced
/8

Sweeper

Entweder zum „lässigen“ Absteigen oder als ganzer Trick mit wieder Aufspringen auf das Board und Weiterfahren.



Video-QR

Übung 1 **Sweeper**



Knotenpunkte

- » Aufbauend auf „Board hochkicken“
- » Standbein etwas hinter den vorderen Schrauben, Schwungbein mit Zehenballen am Tail
- » In die Knie gehen
- » Springen und gleichzeitig dem Board mit Schwungbein einen Impuls Richtung Boden und Richtung Nose geben
- » Vordere Hand fängt Board

Notiz

8/8 Advanced

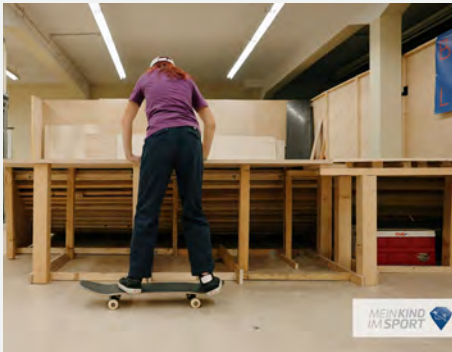
Ollie

Das Springen mit dem Board ist ein weiterer Meilenstein und die Basis für praktisch alle modernen Street-Tricks. Aber es ist bei weitem nicht der einfachste Trick und kann Anfänger*innen zur Verzweiflung treiben.



Video-QR

Übung 1 Ollie mit Festhalten



Knotenpunkte

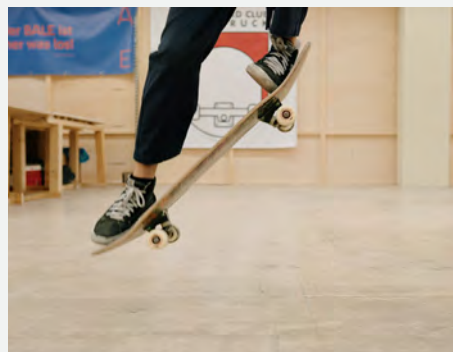
- » Stand vor einem Handlauf
- » Absprung von hinteren auf vorderen Fuß

Hinweis: Eine vereinfachte Variante, erst einmal das Board irgendwie in die Luft zu bekommen, ist sich vorzustellen, man springt vom hinteren Fuß auf den vorderen. Vergleich wie wenn man seitlich über eine Linie springt.



Video-QR

Übung 2 Ollie



Knotenpunkte

- » Vorderer Fuß quer zum Board irgendwo zwischen knapp hinter den vorderen Schrauben und Mitte des Boards
- » Hinterer Fuß quer zum Board aber nur mit Zehenballen am Tail
- » In die Knie gehen
- » Hochspringen und gleichzeitig mit dem hinteren Fuß dem Board einen Impuls Richtung Boden geben
- » Das Board hochkommen lassen
- » Gleichzeitig mit dem vorderen Fuß leichten Druck auf das Board und Richtung Nose geben, sodass das Tail hochkommt und Board parallel zum Boden in der Luft steht
- » Der Fuß wandert dabei etwas am Board nach vorne (sogenanntes „Ziehen“)
- » Beine soweit anziehen wie das Board nach oben kommt
- » Beine strecken im selben Maß wie das Board auf den Boden absinkt
- » In die Knie gehen und Schwung abfedern beim Landen



Advanced

Spielerischer Ansatz

Krabbenfangen

Gruppe darf sich nur fortbewegen durch Anheben von Nose und Tail, eine/-r ist die Krabbe und muss die anderen fangen.

Krabbenrennen

Gruppe auf einer Startlinie, man darf sich nur sich nur fortbewegen durch Anheben von Nose und Tail. Wer ist zuerst im Ziel?

Wheelie-Meisterschaft

Wer schafft die längste Strecke auf einer Achse zurückzulegen? (gemessen mit Kreidestrichen oder Hütchen)

Sehr fortgeschritten

Highest Ollie Contest

Spiegelfahren

Pumping, synchron in der Miniramp.

Schatten fahren

Das Ziel dieser Übung ist das Nachahmen eines Mitschülers auf dem Skateboard. Einer fährt vor, der andere kopiert alle Bewegungen. Zu zweit fahren zwei Schüler/innen hintereinander. Der Vordere gibt dabei das Tempo und den Weg vor, der Hintere versucht den Rhythmus und die Linie genau zu übernehmen.

Sprungbrett

Das Board liegt vor dem Kind bereit. Aus der Grundposition vom Boden auf das Board springen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Wichtig dabei ist, mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Board zu landen.

Sprungbrett II

Das Board leicht anschieben, nachlaufen und aufspringen.

Gleiten & Fahren Winter

Rodeln



Aufbauend auf die Basics folgen für fortgeschrittene Rodler Übungen und Knotenpunkte, um den Rodelsport schneller und sportlicher ausüben zu können.

1/2 Advanced

Lenktechnik

Bei der Lenktechnik gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Lenken im Liegen über die Hand
- Lenken mit aufgerichtetem Körper und Handeinsatz

Die Erklärungen erfolgen anhand einer leichten Linkskurve.



Knotenpunkte über die Hand

- » Druck mit rechtem Bein gegen das rechte Horn
- » Druck auf mittlere Höhe
- » Entlastung des linken Beines
- » Zug am Innenhorn über den Lenkriemen nach außen/hinten
- » Oberkörper neigt sich als Unterstützung leicht nach innen
- » Rechte Hüfte schiebt nach vorne/unten

Notiz

1/2 Advanced

Weitere Lenktechnik



Knotenpunkte mit aufgerichtetem Körper mit Handeinsatz

- » Druck mit rechtem Bein gegen das rechte Horn
- » Zug am Innenhorn über den Lenkriemen nach außen/hinten
- » Rechte Hüfte schiebt nach vorne/unten
- » Oberkörper richtet sich ca. 45° auf
- » Starke Gewichtsverlagerung nach innen
- » Innere Schulter muss deutlich über die innere Kufe kommen
- » Hand wird im Schnee aufgesetzt

Notiz

2/2 Advanced

Bremsen

Das Bremsen erfolgt gleich wie in der Basisausbildung. Fortgeschrittene Rodler bzw. Rennrodler tragen tw. Bremsgrödel (=Bremshilfen).



Knotenpunkte fortgeschritten

- » Oberkörper etwas mehr als 45° aufrichten
- » Eine Hand mit Kontakt am Lenkriemen
- » Fußsohlen flächig aufsetzen
- » Oberkörper leicht nach außen neigen

Knotenpunkt Notbremsung

(siehe Rodeln I)

- » Rodel an den Lenkholmen fassen
- » An den Lenkholmen die Rodel nach oben Richtung Oberkörper ziehen

Achtung! Meistens wird nur geschliffen nicht gebremst

Bahnsprache

Andrehen

Mit viel Richtung inkl. Rutschphase in die Kurve fahren

Abdrehen

Rodel bricht bei der Einfahrt oder im Verlauf der Kurve unkontrolliert aus

Nachdrehen

Im Verlauf der Kurve verstärkter Lenkeinsatz um die Linie zu korrigieren

Bremsen

Starke Bremswirkung

Schleifen

Schwache Bremswirkung

Tasten

Schwacher und sehr kurzer Bremsweg

Mit Zug fahren

Ohne Drift- und Rutschphase die Kurve fahren

Zu früh / zu spät

auf den Einfahrtspunkt einer Kurve bezogen

Spielerischer Ansatz

Schlittenhindernisstaffel

Schlitten = Hindernis muss übersprungen oder umlaufen (Slalom) werden

Tatzeln

Starten mit kurzen schnellen Bewegungen der Finger im Schnee sitzend

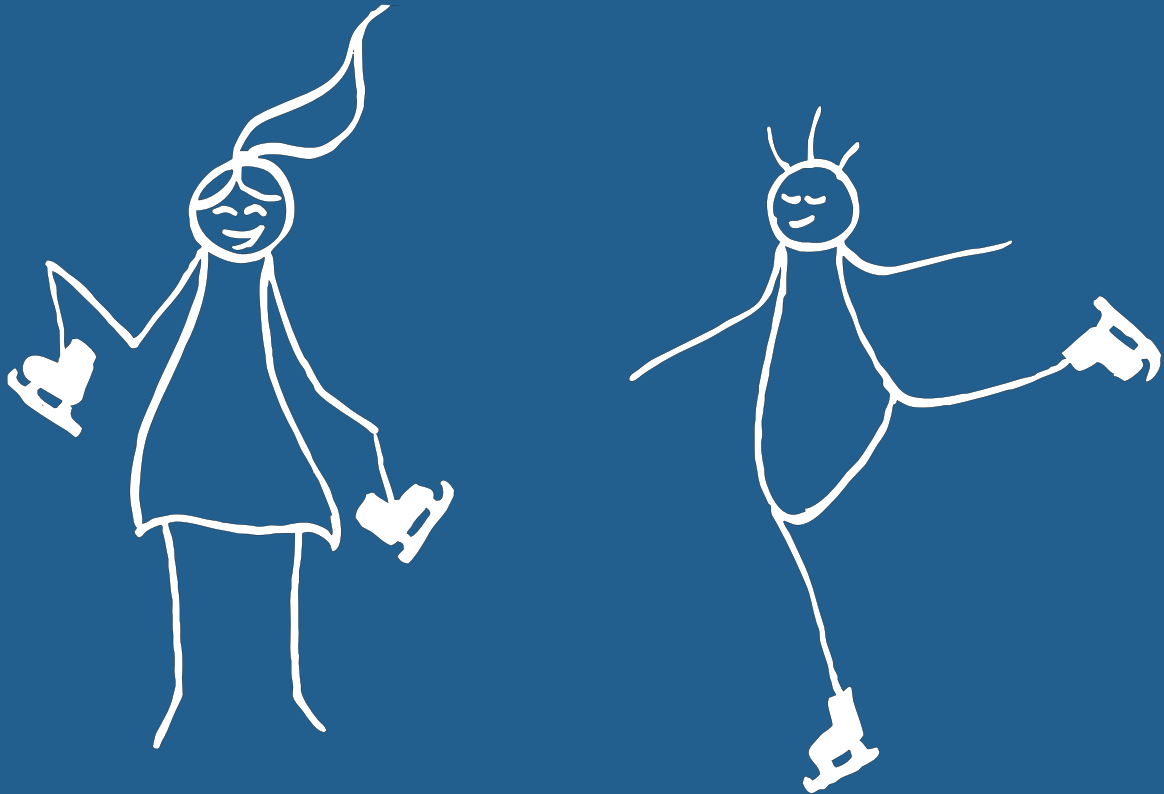
Liegend in Rückenlage oder im Sitzen

Im Verlauf der Kurve verstärkter Lenkeinsatz um die Linie zu korrigieren

- Transport: Aufnehmen und Hinlegen von Gegenständen während dem Fahren
- 2 Schlitten fahren nebeneinander. Gegenseitig Schneebälle zuwerfen / abschießen
- Verkehrsspiel: am Hangende / Auslauf steht ein Verkehrspolizist (Kind/Lehrer) und zeigt die Richtung an, in welche gefahren werden muss (Reaktion und Lenktechnik)

Gleiten & Fahren Winter

Eislaufen



Übersetzen vorwärts im Kreis und auf der Geraden, Übersetzen rückwärts, Gleichgewichtsübungen und Sprünge sind die ersten Schritte zu einem/r fortgeschrittenen Eisprinzen/Eisprinzessin.

1/4 Advanced

Übersetzen vorwärts (im Kreis)

Diese Technik dient der Geschwindigkeitsaufnahme wenn man auf einem Kreisbogen läuft.



Video-QR

Übung 1 Übersetzen im Kreis



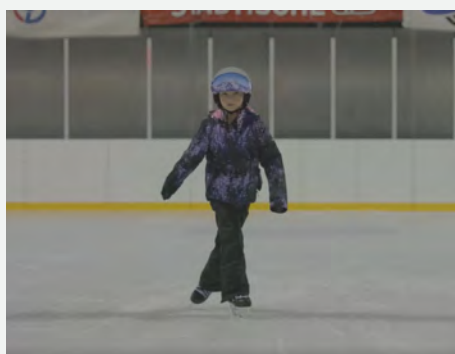
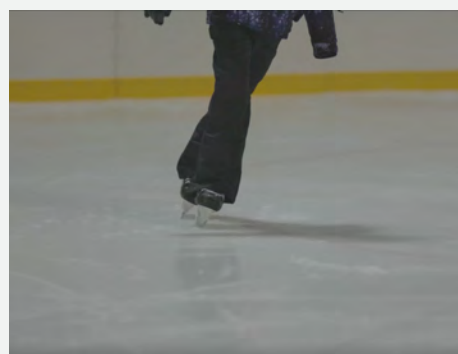
Knotenpunkte

- » Auf einem Kreis vorwärts fahren
- » Füße parallel stellen
- » Körperschwerpunkt senken
- » Nur noch mit dem äußeren Fuß schräg nach hinten von der Kante abstoßen
- » Nach jedem Abstoß Füße wieder parallel schließen
- » Beide Seiten üben



Video-QR

Übung 2 Übersetzen auf der Geraden



Knotenpunkte

- » Vorwärts fahren und die Füße kreuzen
- » mal links über rechts
- » mal rechts über links kreuzen

Achterform übersetzen

- » *Einen Kreis fahren, mit links über rechts überkreuzen*
- » *Zweiten Kreis mit rechts über links*
- » *Kreuzpunkt soll immer ident sein*

Hinweis: Achterform übersetzen

- Einen Kreis fahren, mit links über rechts überkreuzen
- Zweiten Kreis mit rechts über links
- Kreuzpunkt soll immer ident sein



2 Advanced
/4

Übersetzen rückwärts (im Kreis)



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Rückwärtsfahren
- » Außenbein übersetzen
- » Blick auf die Kurveninnenseite
- » auf kreisinnerem Fuß auf der Außenkante gleiten

Hinweis: mit Hütchen einen Kreis machen, um diesen rückwärts übersetzen



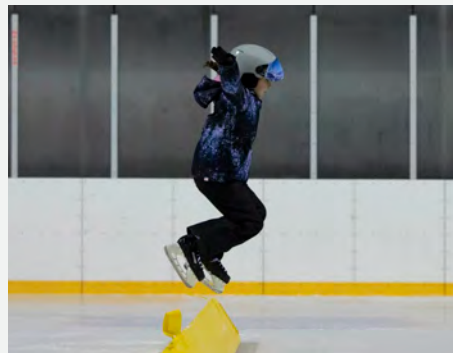
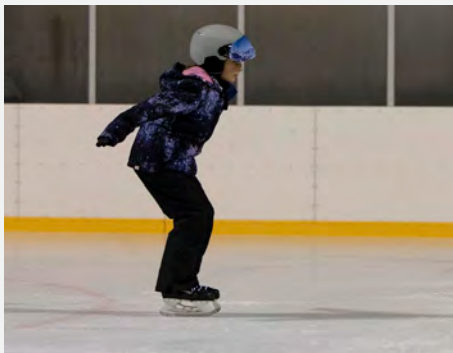
3 Advanced
3/4

Springen



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Absprung von beiden Beinen mit Landung auf beiden Beinen vorwärts
- » Zuerst mit Anhalten an der Bande dann freie Sprünge
- » Genügend Platz zum Bewegen (Sturzraum)
- » Linien überspringen: beidbeiniger Absprung, Hände nach vorne, Landung abfedern



Hinweis: Arme dürfen nur bis auf Schulterhöhe nach oben bewegt werden ansonsten Sturzgefahr nach hinten
Steigerung: Hockeyschläger, kleine Hindernisse (Banden) überspringen

4 Advanced
4/4

Gleichgewicht



Knotenpunkte

- » Auf einem Bein so weit wie möglich fahren
- » Auf einem Bein gleiten und das Spielbein vor und zurück schwingen
- » seitlich schwingen
- » Auf einem Bein vorwärts Schlangenlinien fahren
- » Rückwärts auf einem Bein fahren
- » Rückwärts auf einem Bein fahren und auf vorwärts drehen

Notiz

Spielerischer Ansatz

Komm mit - Lauf weg

Kreis mit Handstellung (max. 6 Kinder pro Kreis)

Puckkreis: Einen Puck aufs Eis legen und um den Puck herum kreiseln, dabei nur den kreisäußeren Fuß zum Abstoßen benutzen

Fangen

Drei Schüler erhalten ein rotes Spielabzeichen (Fängerteam) und fangen nun möglichst rasch alle anderen Mitspieler. Wer gefangen ist, geht zum Spielleiter. Dieser stoppt die Zeit, bis alle gefangen sind. Dann kommt das nächste Fängerteam an die Reihe. Welches Fängerteam braucht am wenigsten Zeit, um alle Mitspieler zu fangen?

Das Los entscheidet

Jedes Paar zieht einen Loszettel aus einem Behälter. Gemeinsam löst es die darauf genannte Aufgabe (z.B. durch einen Slalom fahren oder eine große Runde laufen). Das Spiel dauert so lange, bis alle Loszettel gezogen sind.

Statuen

Drei Schüler bilden eine Gruppe. Zwei Bildhauer formen den dritten Schüler zu einer Statue und schieben diese über eine bestimmte Strecke. Dort werden die Rollen getauscht.

Atomspiel

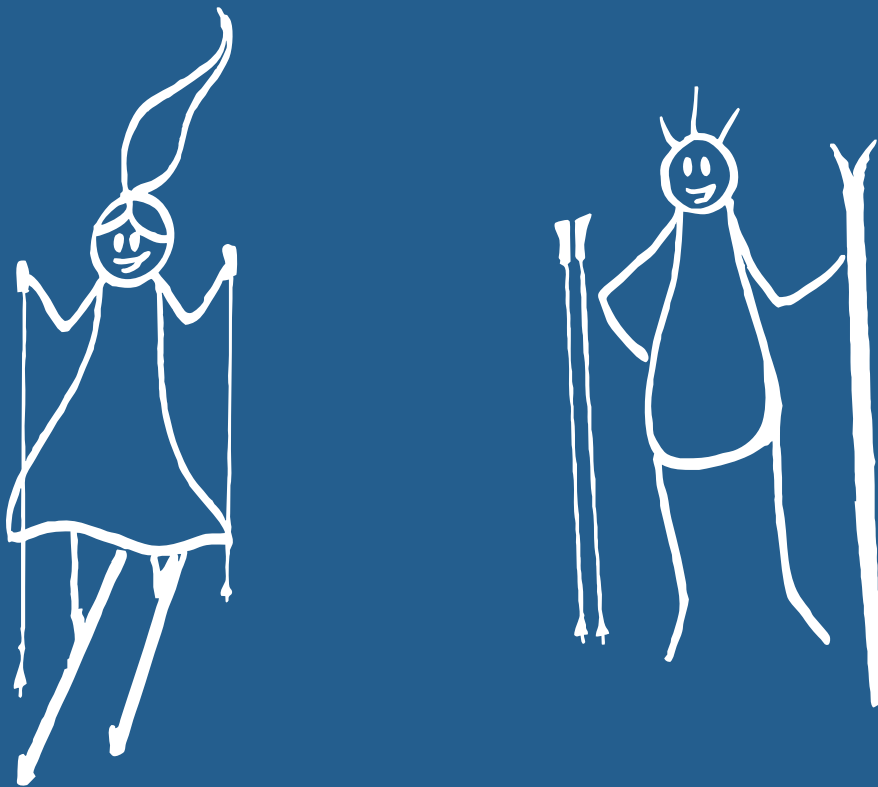
Alle bewegen sich frei innerhalb eines Feldes. Der Spielleiter ruft eine Zahl zwischen eins und drei. Diese Zahl bestimmt die Anzahl der Kinder, welche sich nun zu einer Kleingruppe zusammen finden, einen Kreis formen und sich an den Händen fassen. Die gebildeten Teams drehen sich im Kreis (Gesicht und Oberkörper zum Kreiszentrum). Nachher trennt sich die Gruppe wieder und wartet auf eine neue Zahl des Spielleiters.

Guten Tag Herr Eismeister

Die Spieler bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Spieler fährt außen um den Kreis herum und tippt beim Vorbeifahren einem anderen Spieler auf den Rücken. Dieser startet sofort in die Gegenrichtung los. Sobald sich die Spieler begegnen, geben sie sich die Hand und begrüßen sich dreimal mit den Worten „Guten Tag Herr Eismeister“ und versuchen danach möglichst schnell in der gebildeten Lücke zu landen. Wer zuerst in der Lücke ist, hat gewonnen. Der andere Spieler fährt jetzt um die Gruppe herum. Die Kreisspieler können sich ebenfalls langsam bewegen. Dies erhöht die Intensität des Spiels.

Gleiten & Fahren Winter

Langlaufen - Klassisch



Das **klassische** Langlaufen ist eine großartige Gleitsportart. Diese erfordert eine hohe Konzentration, ein gutes Gleichgewicht und eine ausgebildete Koordination.

1 Advanced
1/4

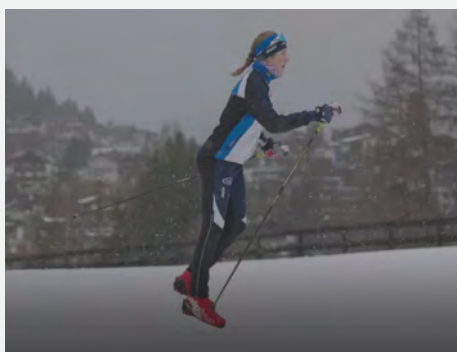
Diagonalschritt im Gehen

die Arme und Beine schwingen diagonal zueinander



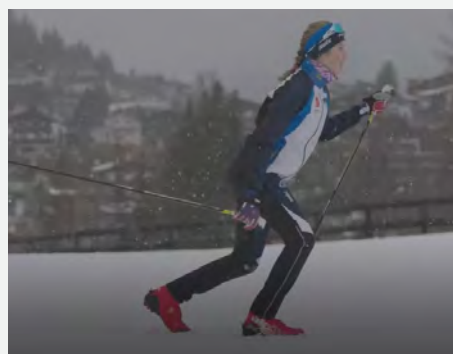
Video-QR

Übung 1 Imitationsprünge



Knotenpunkte

- » auf einem Bein (z.B. Li) stehen, der rechte Arm ist vorne, dann springt man aufs rechte Bein und der andere Arm kommt nach vorne
- » Kontrastübungen zur Mittellage



Notiz



2/4 Advanced

Diagonalschritt im Gleiten

gleichmäßig und abwechselnd wird das Körpergewicht von einem Bein aufs andere verlagert. Im Grunde ist der klassische Stil der normalen Gehbewegung sehr ähnlich



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Beide Ski sind in der Spur
- » Nun mit einem Bein nach hinten abdrücken und mit dem gegenüberliegenden Stock einen Stockeinsatz nach hinten durchziehen
- » Anfänger: Fuß nach dem Abdruck wieder schön nach vorne bringen, um beim nächsten Abdruck beide Füße mindestens auf gleicher Höhe haben
- » Fortgeschritten: mit Stockeinsatz
- » Das hintere Bein wird leicht angehoben, sodass nur mehr die Skispitze in der Spur ist
- » Auf dem vorderen Bein gleiten
- » Auf der anderen Seite wiederholen

Hinweis: Gleitphase → bietet sich wieder super für **Rhythmuskombinationen** an: Ber-, Ser-Rhythmus
Schwerer: Beim Gleiten einen kleinen Sprung auf dem Gleitbein, Kniebeuge, vorne/hinten Klatschen



2 Advanced
/4

Weitere Übungen



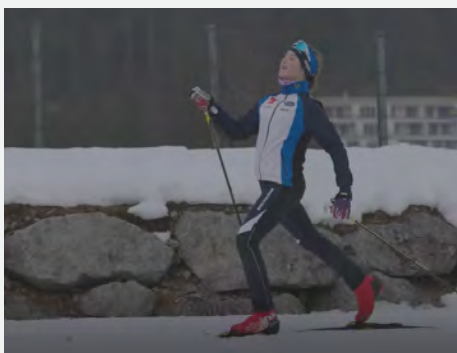
Video-QR

Übung 1 Kontrastübungen



Knotenpunkte

- » Groß/Klein
- » "Steife Beine"
- » Extrem nach unten gehen bei jedem Abdruck
- » Oberkörper weit vorne hinten (fast Hohlkreuz)
- » Abdruck vorne/hinten
- » Frequenz schnell/langsam



Notiz

3 Advanced
/4

Spurwechsel



Video-QR

Übung 1 Wichtig zum Überholen



Knotenpunkte

- » Es wird auf beiden Ski gefahren
- » Der Fuß welcher näher an der neuen Spur ist wird zuerst aus der Spur gehoben, anschließend wird der zweite Fuß nachgestellt
- » Nun den ersten Fuß in die innere Spur der neuen Spur stellen und den anderen Fuß in die Äußere
- » Weiterfahren
- » In beide Richtungen üben
- » Im Parcours: Wenn zwei oder mehr Spuren vorhanden sind, die Spur mit Hüttchen blockieren und vor dem Hüttchen muss die Spur gewechselt werden

Notiz



4/4 Advanced

Bergauf



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Klassisch weiter fahren im Diagonalschritt
- » Keine Gleitphase
- » Hohe Frequenz
- » Sogar leicht gesprungen, wenn der Ski fast keinen Halt mehr im Schnee hat



Video-QR

Übung 2



Knotenpunkte

- » Wenn nach hinten gerutscht wird, wird der **Grätenschritt** angewendet
- » Beide Ski aus der Spur nehmen
- » Die Skienden zusammen, die Skispitzen auseinander, V-Stellung
- » Ski auf die Innenkanten kippen
- » Auf den Innenkanten hochgehen

Notiz

Spielerischer Ansatz - Klassisch

Schattenfahren

Zwei Kinder fahren in einer Spur hintereinander, Kind A fährt vorne und macht eine klassische Langlauftechnik vor (Doppelstockschübe, langes Gleiten, Spurwechsel, ...) Kind B fährt hinten und kopiert alles, was Kind A macht

Staffel

Es werden zwei Teams gebildet, nacheinander fahren die Kinder so schnell wie möglich eine bestimmte Strecke und übergeben anschließend an das nächste Teammitglied

Variation: Bergauf-Bergab: Die Staffelstrecke geht einen Anstieg hinauf, oben wird umgedreht und wieder heruntergefahren, das nächste Kind darf erst losfahren, wenn Kind A sicher gebremst hat

Überholspur

Es wird eine Schlange gebildet, alle Kinder fahren in einer Spur hintereinander, immer das letzte Kind steigt in die „Überholspur“ um und überholt die Schlange, vorne reit es sich wieder in die Schlange ein

Variation: Ausdauertraining: Das hinterste Kind darf immer erst dann losstarten, wenn das vorherige Kind sich vorne wieder eingereiht hat. Es wird gefahren, bis alle Kinder einmal in der Überholspur waren.



Gleiten & Fahren Winter

Ski alpin



Von der Piste geht es nun in die Buckelpiste bzw. in leicht verspurtes Gelände.
Technikübungen runden den Advanced Ski Teil ab.

Advanced
1/3

Waldbahnen und Buckelpiste

Früh übt sich! Waldwege machen locker und schulen automatisch das alpine Fahrverhalten. Bereits mit Kindern das Geländefahren in angepasstem Gelände üben.



Video-QR

Übung 1 Buckelpiste



Knotenpunkte

- » Knie beim Auffahren auf den Buckel beugen
- » Stockeinsatz kurz vor dem Wellenscheitel
- » Auf dem Wellenscheitel die Ski umkanten und drehen
- » Beine drehend ins Wellental strecken
- » Aufbau des alpinen Fahrverhaltens
- » Angepasstes Steuern



Video-QR

Übung 2 Vorübung Schrägfahrt über die Buckel



Knotenpunkte

- » aktives Beugen und Strecken der Beine

Aufbau:

- » leichte Waldwege
- » kleine Wellenbahnen

Advanced
2/3

Technikübungen



Video-QR

Übung 1

**Übungen für das Gleichgewicht in Vor- bzw. Rückrichtung
(ohne Hilfsmittel)**



Übungen

- » Arme „ausschalten“:
 - Arme vor oder hinter dem Körper verschränken
 - Arme in die Hüfte stemmen (Daumen hinten ist gegen Rücklage und Daumen vorne hilft bei starker Vorlage)
 - Hände seitlich an den Helm drücken
 - Hände vor dem Körper zusammendrücken

- » „Flieger“:
 - Arme seitlich ausstrecken
 - Arme sind dabei parallel zum Hang

- » Kontrastübungen:
 - Körperschwerpunkt weit nach vorne bringen
 - Körperschwerpunkt weit nach hinten pendeln

Notiz

Advanced
2/3

Technikübungen



Video-QR

Übung 2

Übungen für das Gleichgewicht in Vor- bzw. Rückrichtung (mit Skistöcken)



Übungen

- » Skistock waagrecht hinter dem Rücken/ am Gesäß halten
- » Skistock in Vorhalte (parallel zum Hang)
- » Skistock vor dem Körper auf dem Handrücken balancieren
- » Beckenzange:
ein Stock vor dem Körper / ein Stock hinter dem Körper und seitlich die Arme einklemmen
- » Doppelfühler:
Skistockende während des Schwunges fest in den Schnee drücken
- » Kerze:
Skistöcke vor dem Körper senkrecht halten.
Stockende zeigt zum Himmel.

Notiz

Advanced
2/3

Technikübungen



Video-QR

Übung 3 Übungen für das Gleichgewicht in Vor- bzw. Rückrichtung (mit Theraband oder Seil)



Übungen

- » Theraband oder Seil um das Gesäß legen und beim Entlasten nach vorne ziehen
- » Theraband in die Kniekehle, Zug nach vorne ausüben
- » Theraband am Rücken (Schulterhöhe), Arme ziehen nach vorne
- » Theraband oder Seil mit Spannung in Vorhalte



Video-QR

Übung 4 Übungen für das Gleichgewicht in Seitrichtung



Übungen

- » „Schweizer Kreuz“: Innenski anheben, nur Skispitze hat Schneekontakt
Schwerer: Innenski über den Außenski halten (Skispitze in Bodennähe)
- » "Skistock übergeben": Bergseitiger Stock in Vorhalte und Talhand an die Hüfte/ beim Entlasten wird der Stock hinter dem Rücken übergeben
- » „Jäger mit Hund“: Bergseitigen Stock über die Schulter legen, mit talseitigem Stock Linie im Schnee ziehen
- » Talseitiges Linienziehen mit den Skistöcken



Advanced
2/3

Technikübungen



Video-QR

Übung 5

Übungen zum Erlernen der Entlastungsbewegung



Übungen

- » Über Torstangen springen
- » Sprunggelenk in der Schrägfahrt aktiv beugen und strecken (Skischuhschnallen öffnen)
- » Sprung beim Entlasten, zusätzlich mit den Händen vor dem OK klatschen
- » Beim Entlasten hinter dem Rücken bzw. dem Gesäß die Hände zusammenklatschen; anschließend die Hände schnell nach vorne bringen
- » In der Schrägfahrt in „höhere Spur“ steigen

Notiz



Advanced
2/3

Technikübungen



Video-QR

Übung 6 Partnerübungen zur Rhythmusschulung



Übungen

- » Die gleiche Spur nachfahren
- » Synchron neben- oder hintereinander fahren
- » Mit Handgeben/Seil/Ring fahren
- » Gegenseitiges Überholen
- » „Walzertanzen“: gegenüberstellen und an Händen greifen, beim Bergabfahren kreiseln

Notiz

2/3 Advanced

Technikübungen

Stangengebundene Übungs- und Trainingsformen im flachen Gelände in rhythmischer Form zum Einstieg fahren.



Video-QR

Übung 7

Stabis, Pinsel, Boysläufe, Hütchen



Hinweis:

- In der Kurssetzung variieren:
- rhythmisch / unrhythmisch
 - drehend / direkt
 - eng / weit

Übungen

- » Als Trichter gesteckt, Variationen fahren:
 - Fahren in der Markierung
 - Rechts/links Tore umfahren
 - Nur auf einer Seite im Slalom durchfahren
- » Minikipp-Parkour: auch hier variieren (normal durchfahren, Schattenfahren, nur rechte Seite durchfahren, eine Seite mit Zwischenschwung durchfahren, etc.)

Notiz

Weitere Übungen aus dem Technikprogramm sind beispielsweise:

Übungen für offene Skiführung, Innenskikanten

- » Theraband um die Knie binden, leichter Zug nach außen
- » Stock vor den Knien halten – mit den Daumen Spurbreite vorgeben und Knieumlegen steuern
- » Hände auf die Knie (Innenhand an die Innenseite des Bergknies legen und leicht nach innen drücken)
- » Hände überkreuzt auf die Knie legen und das Innenknie leicht nach innen drücken
- » Hände von außen in die Kniekehle legen und leicht nach innen drücken
- » Bewusst die Spurbreite variieren (extrem weite Skiführung vs. extrem schmale Skiführung)

Hinweis:

- keine Bälle etc zwischen die Knie einklemmen, dadurch wird genau das Gegenteil erreicht
- Übungen im flachen Gelände ausführen

Koordinative Übungen

- » Arme beim Kurzschnellen vorwärts, rückwärts oder gegengleich kreisen
- » In die Hände klatschen, z.B. „we will rock you“
- » Verschiedene Armpositionen einnehmen
- » Bauch streicheln, Kopf klopfen

Notiz



Advanced
3/3

Stocheinsatz

Der Stocheinsatz dient als Rhythmus-, Entlastungs-, und Drehhilfe.



Video-QR

Übung 1



Knotenpunkte

- » Setzen des Stocheinsatzes im Stand (im vorderen Drittel des Skis = zwischen Skispitze und Bindung)
- » Bewegung aus Hand- und Ellbogengelenk

Aufbau

- » Im Stand Platzierungsübungen
- » In der Schrägfahrt mehrmals talseitig einen Stocheinsatz setzen
- » In der Schrägfahrt beim Platzieren eine Hochbewegung und danach eine Tiefbewegung

Notiz

Spielerischer Ansatz

Schwalbe

Die Arme seitlich rausnehmen, die Talhand näher zum Schnee bringen, die Berghand zum Himmel zeigen lassen

Model

Hände in die Hüfte stützen

Gefangener

Hände hinter dem Rücken verschränken

Kellner

Hände nach vorne strecken, Handflächen nach oben

Storch

Bergski nach der Kurve so früh wie möglich anheben

Schattenfahren

Das vordere Kind fährt vor, das hintere Kind muss die Spur halten. Schwieriger wird es, wenn das vordere Kind noch Übungen einbaut

Sprungcompetition

Wer springt in der Querfahrt am höchsten/am öftesten...?
Über Stäbe/Skistöcke im Fahren springen

Aufholjagd

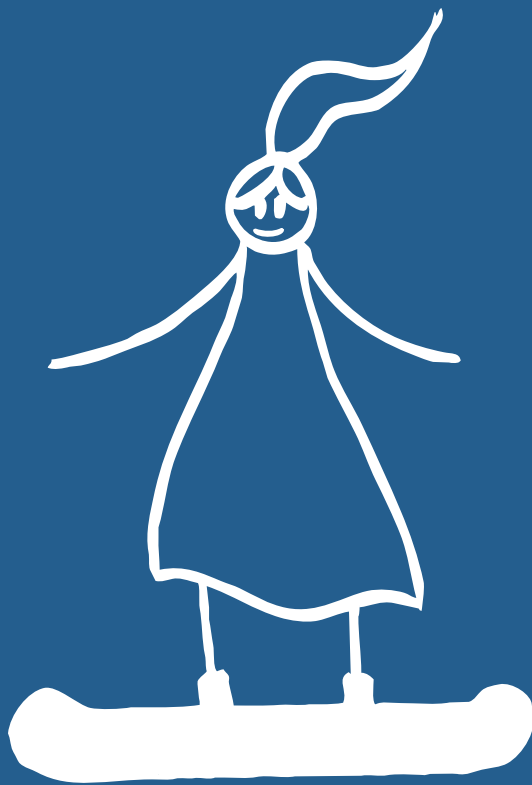
Ein Kind startet mit etwas Vorsprung, das zweite Kind versucht so nah wie möglich an das vordere Kind heranzukommen. Dabei muss die Spur gehalten werden.

Bewegungs-ABC 2.0

MEINKIND
IMSPORT



Gleiten & Fahren Winter
Snowboard



Beidbeinige Absprünge, Wheelie, Olly, Nose Roll, Frontside Noseturn, 180 auf der Piste... es geht in die Welt des Freestylens. Weiters lernt ihr Schanzen und Kicker kennen.

1/3 Advanced

Erste Tricks



Video-QR

Übung 1 Beidbeiniger Absprung auf der Piste



Hinweis: Wenn die Beine im Flug angezogen sind und die Körperspannung gehalten wird, ist die Position stabiler, Auf flacher Ebene im Stand zuerst als Trockenübung starten, dann Geschwindigkeit steigern

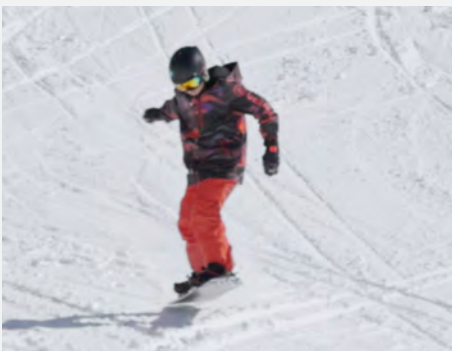
Knotenpunkte

- » Tief in die Knie gehen
- » Position zentral über dem Snowboard
- » Mit beiden Beinen kräftig abspringen
- » Landung mit den Knien abfedern



Video-QR

Übung 2 Wheelie



Hinweis:

- erst im Stand, dann im Fahren
- einfacher, wenn hinterer Arm auch hinter das Tail gebracht wird
- Nose Wheelie: Bewegung gleich, nur wird Gewicht auf Nose verlagert

Knotenpunkte

- » Gewichtsverlagerung in Richtung des Tail, v.a. durch Hüftbewegung
- » Das vordere Bein sollte gestreckt sein und das hintere gerade (nicht nach vorne) geknickt
- » Gewicht auf dem ganzen hinteren Fuß
- » Ziel: Nose in die Luft

1/3 Advanced

Weitere Tricks



Video-QR

Übung 3 Ollie



Knotenpunkte

- » Verlagerung des Gewichts auf die Tail des Snowboards bis sich die Nose nach oben bewegt (ähnlich wie Tailpress)
- » Absprung über Tail
- » Landung auf beiden Beinen mit Gewicht zwischen den Bindungen

Vorübung:

- » Im Stand Bewegung mit/ohne Brett üben
- » auf dem Tail wippen und von belastendem Bein abspringen
- » bei leichtem Gefälle abspringen: mit vorderer / hinterer Hand an einem unsichtbaren Seil das Board nach oben ziehen, von belastendem Bein abspringen

Variation:

- » Nollie: Bewegungsausführung generell wie bei Ollie, nur Absprungbewegung diesmal über das vordere Bein.

Notiz

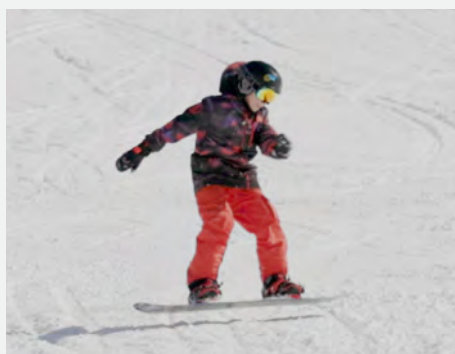
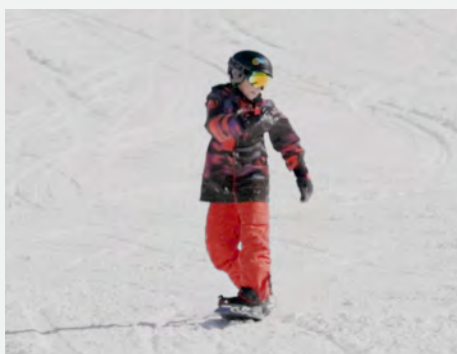
1/3 Advanced

Weitere Tricks



Video-QR

Übung 4 180 auf der Piste



Knotenpunkte

- » Für Tail-Roll am besten switch anfahren
- » Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein
- » Hinteres Bein anheben
- » Über die Frontside nach vorne ziehen

Hinweis: erst das Brett im Stand um 180° als Trockenübung drehen, danach im Fahren (Geschwindigkeit steigern)



Video-QR

Übung 5 Nose-Roll



Knotenpunkte

- » Normal starten
- » Gewichtsverlagerung auf vorderes Bein
- » Hinteres Bein anheben
- » Dann über Backside drehen, switch weiterfahren

Variation:

- » Erhöhte Schwierigkeit: 180 mit Sprung (Voraussetzung dazu -Ollly)

1/3 Advanced

Weitere Tricks



Video-QR

Übung 6 Frontside Noseturn



Knotenpunkte

- » 180° Drehung mit Gewicht auf Nose
- » Oberkörper bewegt sich in die Richtung der gewünschten Rotation
- » Gewichtsverlagerung auf vorderes Bein
- » Hinteres Bein stabilisiert die Rotation und stoppt die Drehbewegung bei 180°

Notiz

2/3 Advanced

Park, Schanzen und Kicker

Voraussetzung für coole Sprünge sind Ollie & 180 auf der Piste.

Bei Sprüngen ist das Board flach über dem Schnee, die Hände sind locker über Nase und Tail des Boards und die Knie werden leicht gebeugt. Die Landung wird mit den Beinen abgefedert.



Video-QR

Übung 1 Airtime



Hinweis: Grabs bringen in der Luft Stabilität und erleichtern die Kontrolle

Variationen:

- » Beine in der Luft anziehen
- » Luftphase: Base in einer Linie mit der Landung

Knotenpunkte

- » Start mit geraden Sprüngen über Kicker
- » Dabei Konzentration auf die Airtime und Landung haben
- » Während der Anfahrt Knie locker und leicht gebeugt lassen
- » Leichtes Zurücklegen und Anheben der Nase während des Absprunges
- » Danach das Board nach vorne drücken und das hintere Bein anheben (Ollie)

Notiz

2 Advanced 2/3

Weitere Tricks

Kleine Box

Knotenpunkte 50 - 50

- » Base des Snowboards flach auf der Box aufliegen lassen (kein Kanten!)
- » Dazu Körpergewicht zentral über dem Board halten
- » Box mittig überfahren mit Board parallel zu Hindernis

Hinweis: Box sollte Auffahrt haben, damit Kinder nicht raufspringen müssen

Knotenpunkte Backside Boardslide

- » Von einem 50-50 auf der Box in eine Boardslide Position drehen
- » Die wichtigste Körperbewegung während eines Boardslides ist die entgegengesetzte Drehung des Körpers
- » Dabei zuerst die Arme in die Position des Boards während des Boardslides drehen
- » Sobald das Board den Armen folgt, die Arme wieder in die entgegengesetzte Richtung bewegen bis sich die Arme wieder senkrecht über dem Hindernis befinden
- » Körperschwerpunkt genau zwischen den beiden Bindungen

Hinweis: Snowboard sollte hier 90° zum Hindernis sein

Notiz



3/3 Advanced

Gecarvte Schwünge

Durch mehr Tempo kann das Board auf die Kante gebracht werden.

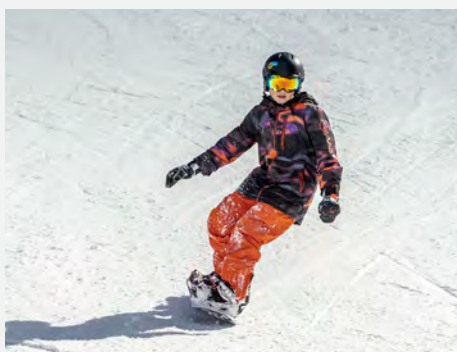
Dies ermöglicht gecarvte Schwünge.



Video-QR

Übung

Gecarvte Schwünge



Knotenpunkte Grundposition

- » Stabiler Oberkörper
- » Schwüngeinleitung erst ab der Hüfte abwärts
- » Fußballen nach vorne
- » Schwung über den großen Zeh auslösen
- » Sauber über die Außenkante Druck aufbauen
- » Dabei mit den Händen aktiv auf die Oberschenkelaußenseite drücken
- » Die Hoch-Tief-Bewegung kommt dabei aus dem Sprunggelenk und wird über das Kniegelenk an die Hüfte weitergeleitet

Hinweis: Stabile Hüfte, v.a. durch Rumpfanspannung halten

Notiz

Spielerischer Ansatz

Rutschen mit Zusatz

Gegenstand hochwerfen und wieder fangen bzw. von anderem Kind einen Gegenstand zugeworfen bekommen und zurück passen.

An den Fersen bleiben

Im Abstand von immer einem Snowboard rutschen zwei Kinder die Piste hinunter. Auch bei Variation des Tempos darf sich der Abstand nicht verändern.

Äpfel pflücken

Die Äpfel hängen sehr hoch, zum Pflücken müssen die Kinder abspringen. Danach die Äpfel auf das Snowboard legen. Zuerst im Stand, dann im Fahren.

Apfelmus

Ein Kind baut einen kleinen Hügel aus Schnee. Danach darüber springen ohne Apfelmus zu machen bzw. so springen, dass auf dem „Apfel“ gelandet wird, um Apfelmus zu bekommen.

Jumps

Sternspringen (Mitte des Boards bildet Kreismittelpunkt)

Uhrzeitspringen (ein Snowboardende bildet Kreismittelpunkt)

Seilspringen (über waagrecht zum Hang gelegtes Seil springen)

Renntore

Fahren in Renntoren zur Rhythmusschulung und Timing

www.meinkindimспорт.at

**MEINKIND
IMSPORT**



*Mein Kind im Sport
Olympiastraße 10a
A - 6020 Innsbruck*

www.meinkindimsport.at